

# 汗をかいて リフレッシュ

運動  
セッション

RIZAPセミナー  
スタートアップ編

運動中心

## 参加者募集

RIZAPトレーナーと一緒にトレーニングを行うセミナーです。  
器具などを使わず自重のできるの、  
職場や自宅でも実践可能！  
筋力トレーニングの方法やメリットを楽しく学べます。

2023年7月12日 14:00～15:45



50代女性

キツイと思っていましたが、  
分かりやすく簡単で、  
さらに効き目があって良かった。

30代男性

トレーナーさんが説明しながら  
動きを見せてくれるので、  
分かりやすくやる気が出た。

### こんな情報が得られます

- ・カラダ診断で今の状態を確認できます
- ・運動不足解消になる
- ・運動知識が身に付き、習慣化する大切さが分かる
- ・正しいフォームが身に付き、実践できる
- ・運動とセットで実践できる食事のポイントが分かる

### ご準備いただくもの

- ・スマートフォン
- ・筆記用具、メモ用紙
- ・水分

動きやすい服装で



開催日時  
2023年7月12日(水)14:00～15:45

申込締切  
2023年5月19日(金)

開催場所  
アイリス愛知 2階「コスモス」

お申込・お問合せ  
●愛知県市町村職員共済組合 医療保健課 052-951-4548