

体を鍛えて 更なる高みへ

令和6年度 ヘルスアップセミナー
RIZAPオンラインセミナー
ステップアップ編

参加無料

筋トレの実践をはじめ、効率良く筋肉をつけるための食事法やRIZAPのトレーニングの応用知識が学べるセミナーです。「スタートアップ編」の後継編。



座学30分 運動60分

令和6年11月16日(土) 10:00～11:30 ZOOM開催

(ミーティング入室開始：9:45～)

セミナー終了後、約1ヶ月のアーカイブ配信を行います。視聴方法等は開催後に、共済組合ホームページでご案内します。



※セミナー開催後アンケート集計 2022年4月～2023年3月 N=11,387



自重トレーニングでも翌日筋肉痛になりました。オンラインでも十分効果があると感じました。



難易度の高い種目があり楽しめた。フォームや呼吸などトレーナーさんのサポートの偉大さを感じた。



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。



オンラインでも効果抜群

こんな情報が得られます

- 筋力チェックで、今の状態を確認できる
- 効果的なトレーニングの知識が高まる
- 筋力アップのトレーニングメニューが分かる
- 負荷を高めるトレーニング法が分かり実践できる
- 体作りに大切な食事や間食のポイントが分かる

ご準備いただくもの

- PC またはスマートフォン
(スマホはアプリの事前インストール必須)
- 筆記用具、メモ用紙
- 水分
- 椅子

動きやすい服装で



セミナー参加用URL : <https://zoom.us/j/97148471228>

ミーティングID : 971 4847 1228

お問い合わせ：保健課保健係 TEL 099-256-6759

