



速さ

効率

脂肪燃焼

“歩く”を変えると 人生が変わる

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
ウォーキング編

参加無料

普段の歩行を振り返り、未来の健康リスクとの関連性が分かります。また、歩行効果を高める知識と方法を実践的に習得できます。

こんな情報が得られます

- カラダ診断で現在の歩行能力を確認できる
- 怪我のない安全な歩行に必要な知識が得られる
- 脂肪燃焼に効果的な歩行法が分かる
- 推進力を高め、効率的に歩く方法が分かる
- 歩行と一緒に実践すると効果的な食事が分かる

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



上記セミナー（12月7日（土）開催分）の
アーカイブ配信を期間限定で行っております！

視聴期間：令和6年12月12日（木）～令和7年1月11日（土）

アーカイブ配信URL：下のリンクをクリックしてください。

[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」
（ウォーキング編）12月7日（土）開催分アーカイブ配信](#)

スマホの方は、
視聴QRコードを
お読み取りください。

