

2020年度 オンライン健康セミナー

参加方法

各開催日に、以下の参加URLまたはQRコードにアクセスしてご参加下さい。
(申し込み不要)

参加URL→○○○//○○○○○

PCでもスマホでも参加できます！

対象者：

栗田健康保険組合の加入者全て

講師：RIZAP株式会社 トレーナー



第1回目

開催日：2020年10月10日（土）

時間：10:00～11:00

内容：食事セッション（夢と健康をプロデュース）

RIZAPメソッドを完全公開。明日からできる低糖質食事法などをご紹介します。



第2回目

開催日：2020年11月7日（土）

時間：10:00～11:00

内容：運動セッション（スタートアップコース）

正しい体づくりメソッドをご紹介します。筋力トレーニングの基本編です。



第3回目

開催日：2020年12月5日（土）

時間：10:00～11:00

内容：運動ステップアップコース）

筋力トレーニングの応用編です。運動（トレーニング）が一生モノに。



オンライン健康セミナーに関するお問い合わせ先↓

栗田健康保険組合 オンライン健康セミナー係

■TEL：03-6743-6790

■メール：takamizawa@kuritakenpo.or.jp