

# 気分転換 には 運動だ！



運動  
セッション

## RIZAPオンデマンドセミナー スタートアップ編

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、  
オフィスでも自宅でも実践可能！  
筋力トレーニングの方法やメリットを楽しく学べます。

オンデマンドだから好きな時に、好きな場所で、何度でも視聴できます

### 視聴方法

右記QRコードを読み込むか、下記のURLにアクセスしてください。

<https://v.jp.kollus.com/2PqQZUP6?>

### 視聴期限

2023年6/1~6/30



### 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

- ・ PC またはスマートフォン
- ・ インターネット環境
- ・ 筆記用具、メモ用紙
- ・ 水分
- ・ 椅子
- ・ マット or バスタオルなど床に敷けるもの

動きやすい服装で



満足度

98.8%<sup>※1</sup>



30代女性

自宅で家族と一緒に見れてよかったです。 ※2



20代女性

運動すると元気が出てきました。  
健康に意識が向きました。 ※2



50代男性

本当にまったく運動していない私も  
拗り上げてもらえるステキな内容でした！ ※2

お問い合わせ先  
茨城県農協健康保険組合 健康推進課  
TEL 029-232-2270  
E-mail:s-support@ib-kenpo.or.jp

※1 RIZAPセミナー参加者アンケート2021年4月~2022年4月 N=10,499

※2 参加者の感想です。すべての方に同様の実感を保証するわけではありません