

参加者
募集

RIZAP オンラインセミナー



ステップアップ編
～さらなるレベルアップを！～

体を鍛えて もっと 高みへ



オンラインでも効果がある！

今年最後のセミナーは、
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ます。

令和4年11月5日（土）AM10:00～11:30 ZOOM開催
（ミーティング入室開始：AM9:30～）

セミナー終了後、約2週間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。

参加無料

- 対象者：組合員及びその被扶養者
- 開催方法：インターネットオンラインライブ
- 参加方法：チラシに記載のID、URL等からご参加ください。

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
- ・筆記用具、メモ用紙
- ・マットorバスタオルなど床に敷けるもの
- ・水分
- ・椅子

動きやすい
服装で



カメラオンで楽しく参加！

〔ビデオの開始/停止〕の隣にある上向き矢印（^）をミーティング中にクリックすると、背景の変更、ぼかしの設定をすることができます。自身のプライベート空間を守ることができるので、安心してご参加いただけます。



ミーティングID、招待URL等については、
所属所の共済組合担当課にご確認ください。

●お問い合わせ先 長野県市町村職員共済組合 医療福祉課 福祉担当
TEL：026-217-5698 E-mail：hukusi@nagano-kyosai.jp