



汗をかいて リフレッシュ



運動セッション RIZAP オンラインセミナー **スタートアップ編**

2026年7月26日 10:00～11:30

ZOOM 開催

オンラインでも運動効果を実感できる！

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でできるので、オフィスでも自宅でも実践可能！



※1 2022年4月1日～2023年3月31日に開催したRIZAPセミナー（全19タイトル）の参加者アンケート設問「セミナーに参加して良かったですか？」の問いに「はい」と回答した人の割合N=11,387



20代

運動を習慣化する大切さを感じた。 ※2



50代

元気で過ごせるように、体のメンテナンスをしっかりやりたいと思う。 ※2



20代

食事にも気を付けたいと思った。 ※2

※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。内容が変わらない程度にRIZAPにて文体を整える等の加工を加えています。

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る
- 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

開催方法 ZOOM

締め切り

2026年7月21日(火) 23:59

お申込・お問合せ

● 日本電気健康保険組合 保健事業グループ

お申込みはこちら →

