



令和6年度

ウェイトコントロール セミナー

体型が気になり始めた方、健康的な食事法や運動法が知りたい方
新しい一歩をなかなか踏み出せない方に！

令和6年7月30日 13:30～15:00 ZOOM開催

オンラインでも運動効果を実感できる！

RIZAP式目標設定の方法や、生活習慣の改善に向けて、「運動・食事・メンタル」のRIZAPメソッドの基礎と習慣化の秘訣を学べるセミナーです。



こんな情報が得られます

- 生活習慣の振り返りができる
- 健康的な食事の知識が身に付く
- 日常生活で気軽にできる運動が分かる
- 目標設定の効果的な方法が分かる
- 健康習慣を定着させるための秘訣を伝授



40代

食事に対する意識が芽生えた。食事の時間帯や内容に気を付けたい。※2



30代

仕事の合間にできそうな肩まわりのストレッチを教わったので実践したい。※2



20代

食事の量やタイミングだけでなく栄養素まで考えることはなかったので勉強になった。糖質の置き換えはすぐ実践したい。※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。

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

動きやすい
服装で



対象者

公立学校共済組合宮城支部の組合員
(任意継続組合員を除く。)

開催方法

オンライン (ZOOM)

申込期限

令和6年7月10日(水) 17:00まで

専用フォーム



申込方法

参加希望者はインターネットにより「専用フォーム」よりお申込みください。