

夢を叶える ボディメイク ウエイトコントロールセミナー

開催日：2025年10月4日（土） 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。



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 2025年9月17日 17:00まで

申込方法 「専用フォーム」
からお申し込みください。



※1 RIZAPセミナー参加者アンケート
2022年4月1日～2023年3月31日 N=11,387

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

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

