

refresh

肩こり 腰痛

ゼロ 0メソッド

RIZAPオンラインセミナー 肩こり腰痛予防編

参加者募集

肩こり腰痛のリスクや原因を知り、肩こり腰痛予防に特化したストレッチが学べ、体感できるセミナー

2023年8月2日 14:00～15:30 ZOOM開催



- 20代女性
- 50代女性
- 30代男性

良い気分転換になった！
良い運動になった！
楽しくストレッチ出来た！
あっという間の90分だった！

オンラインだったので家族と一緒に参加できました

今まで悩んでいたのに
肩も腰も軽くなった



※セミナー開催後アンケート集計 2020年10月～2021年7月 N=10,613

こんな情報が得られます

- ご自身の肩こり、腰痛の度合いを把握できる
- 肩こりや腰痛に繋がっている要因が分かる
- 肩こりや腰痛の予防改善に繋がる運動を体験できる
- ストレッチにより、血行改善や筋力向上が見込める
- リフレッシュすることで集中力UPが期待できる

ご準備いただくもの

- PC またはスマートフォン (スマホはアプリの事前インストール必須)
- フェイスタオル(トレーニング内で使用します)
- マットorバスタオルなど床に敷けるもの
- 筆記用具、メモ用紙
- 水分
- 椅子

動きやすい服装で



開催日時
2023年8月2日(水)14:00～15:30

申込締切
2023年7月3日 (月)

開催場所
ZOOM開催

お申込・お問合せ
公立学校共済組合宮崎支部 福利厚生担当 0985-26-7242

