

カラダと心の 回復で 人生が豊かに

RIZAPオンラインセミナー 睡眠編

参加者募集

快眠を手に入れるノウハウが習得できるRIZAPの睡眠セミナー。
睡眠力を高める食事・運動・生活習慣を学び、ルーティーンを
身に付けることで、仕事の生産性UPや肥満の解消に繋がります。
明日から簡単に実践できるノウハウが手に入るため、
仕事やプライベートの充実に繋がり、人生の質が高まります。

2024年8月7日 14:00～15:30 ZOOM開催



30代女性

リフレッシュできました！
カメラオフでしたが、
チャットで楽しく参加できた



50代男性

モチベーションが上がった



40代女性

体がほぐれる良い時間でした



オンラインでも楽しく実施

※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

- 自分の睡眠の現状がわかる
- 快眠のための食事、運動、生活習慣がわかる
- 睡眠とダイエットの関係が学べる
- 集中力・判断力・記憶力に好影響
- メンタル不調を予防・改善ができる

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)
- 筆記用具、メモ用紙
- 水分
- 椅子

動きやすい服装で



開催日時

2024年8月7日(水)14:00～15:30

申込締切

2024年7月1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



お申込みは
こちらから♪

「QRコードは(株)デン
ソーウェアの登録商
標です」