



からだリフレッシュキャンペーン

ココロとカラダの パフォーマンス向上 オンラインセミナー

◆昨年度満足度◆
97.3%



今年はカラダだけの結果じゃない！

カラダとココロのバランスを整え、
更なるパフォーマンスUPを目指す！



参加者募集中

2025年もRIZAPセミナーをzoom生配信で開催！

今年は現在の体の機能改善・不調を取り除きながらパフォーマンス向上！

3回のシリーズセミナーに継続して参加するからこそ

カラダとココロのバランスを図りながらより知識も学べて効果を実感できる！

もちろん単発での参加もOKです。各回アーカイブ配信もあります。

DAY 1

05/17 (土)

10:00～11:00

講義約20分+運動約40分

機能改善！ボディメイクセミナー
～まずはからだの歪みや不調をリセット～

■ **コンディショニングチェック**

からだの歪み、柔軟性をチェック
生活習慣の振り返り

■ **カラダ不調ゼロメソッド**

カラダの機能改善、歪みや不調をリセットする方法
普段の運動効果を高める方法
代謝アップ&自律神経改善のためのストレッチと運動法

DAY 2

07/12 (土)

10:00～11:00

講義約30分+運動約30分

ココロとカラダのバランスセミナー
～あなたの健康と元気を支える習慣作り～

■ **自分のココロの状態を知ろう**

ココロの状態を客観的に把握し、課題を見つける

■ **明日から実践できるメソッド**

自分の強みを知る方法
リフレーミング法、運動と心の関係性
運動) 自宅で簡単にできるリフレッシュストレッチ
自重トレーニング・呼吸法

DAY 3

09/06 (土)

10:00～11:00

講義約20分+運動約40分

脂肪も燃焼！
さらなる1歩でパフォーマンスUPセミナー
～今すぐできる楽しく続ける運動習慣～

■ **これまでのコンディショニングチェック**

カラダ診断

■ **明日から実践できるメソッド**

運動編) 脂肪燃焼効果の高い運動/自重トレーニング
食事編) 効率よく筋肉をつけるための食事法
パフォーマンス向上のための食事法

■ **習慣化の秘訣**

申込詳細

定員数 1,000名限定（先着順）です。

参加費 無料（但し通信費は個人負担となります）
会社貸与のPC・スマホは利用禁止です。
個人所有のPC・スマホで参加してください。

申込期間 2025年4月17日（木）～各回開催日前日13時まで

申込方法 OK | 健保ホームページよりお申し込みください。

■ OK | イントラ利用可能な方
OK | 健保イントラ「からだリフレッシュキャンペーン」より
<http://www.oii.oki.co.jp/~kmp/index.shtml>

■ OK | イントラ利用不可な方
OK | 健保インターネットより
<https://www.oki-kenpo.or.jp/index.shtml>

ご準備いただくもの

- 筆記用具、メモ用紙
- 水分
- 椅子
- PC またはスマートフォン（スマホはzoomアプリの事前インストール必須）

動きやすい
服装で



当日の参加方法

お申込みいただいた方に、
各回開催日3日前に当日の
zoomのURLとミーティングIDをメール送信します。

今年も近藤トレーナーが
全力サポートします！



PC・スマホ・タブレット等の
オンライン環境を
ご用意ください

RIZAPと一緒に
今すぐ簡単に行える健康行動で
健康的なカラダづくりを目指そう！

