

イオン
健康推進室



受講料
無料!

fitbit を活用して

理想の身体へコミット!

fitbitを活用!
RIZAP 健康セミナー

生活習慣改善メソッド

全3回を通して、睡眠・食事・運動の多方面から健康な生活習慣を作っていく、RIZAPセミナーです。fitbitの数字の見方・使い方の解説付き!

※fitbitをお持ちでない方も、知識の習得ができる内容となっておりますので、お気軽にご参加ください。
※テーマ別の開催となりますので、全3回の参加が難しい場合でも、お気軽にご参加ください。
※fitbitの解説は無料で使用できる範囲内となります。

実施日時／テーマ紹介

ZOOM開催



2/6(火)
19:00~20:30



2/28(水)
19:00~20:30



3/6(水)
19:00~20:30

〈Day 1〉 睡眠編

現在の睡眠習慣を振り返り、睡眠と健康リスクとの関連性が分かります。また睡眠の質を高める知識と方法を実践的に習得できます。

〈Day 2〉 食事編

健康的な体作りの知識だけでなく、気になる所見に合わせて必要な栄養素の知識を習得することができます。日常生活に取り入れやすい方法が習得できます。

〈Day 3〉 運動編

自分の現状を知ることができるカラダ診断の実施で、自分の現状を知ることができます。自宅や職場で手軽に実践できるストレッチや筋力トレーニングを体験いただけます。

※各回約60分間での実施予定となります。残りの約30分でfitbitの見方・使い方の解説を予定しております。(途中退出可)

開催 ■ 場所 ZOOM
■ 日時 上記ご参照ください

申込 ■ 申込URL <https://questant.jp/q/RIZAP202402seminar>
■ 締切 2024年2月1日(木) 終日

受講URL は受講日1週間前を目途にPep Upおよび登録いただいたメールアドレスにご連絡します。

