



養老町



待望の第3弾・第4弾!

RIZAP × 養老町健康セミナー

WITH コロナ! VS コロナ!!

参加費無料



～養老町新型コロナウイルス対策支援事業～

外出自粛により、いつの間にか活動量が減っていませんか？
 いまはまだ気付かなくても身体は着実に変化しています。
 ココロの余裕は健康的な身体から生まれます。
 まだまだ長くなりそうな【おうちじかん】をプラスに変えるために。
 【おうち運動】をRIZAPに学びましょう!!

第3回 ～導入セッション～

【日時】 11月22日(日)13時30分～

【場所】 町中央公民館中ホール

【内容】 座学90分+実技トレーニング30分

- ・生活習慣の振り返り
- ・心のメカニズム
- ・RIZAPメソッドの秘密 など



第4回 ～女性限定～

【日時】 12月20日(日)13時30分～

【場所】 町中央公民館中ホール

【内容】 講義90分+実技トレーニング30分

- ・美しい自分のための目標設定・食事
- ・美脚・美尻トレーニング
- ・メリハリボディの作り方 など



※町内在住の人限定! 全4回のうち参加できるのは1度だけ!
 あのRIZAPとのコラボ企画 最終版です!!

<参加申し込み方法> 以下のいずれかの方法でお申し込みください。



町ホームページ「RIZAP×養老町健康セミナー」のページより
 募集フォームにアクセスしてお申し込みください。
 (URL:<http://www.town.yoro.gifu.jp/dpcs/2020082800037/>)



右のQRコードより参加フォームにアクセスしてお申し込みください。
 (スマートフォン等のQRコードリーダーで読み取ってください)



申込期間：10月1日(木)10時～30日(金)17時 定員：各セッション50人(定員に達し次第、締め切ります。)

☎スポーツ振興課 ☎32-5087