

健康保険組合連合会兵庫連合会主催

健康保険組合 健康管理ご担当者様
被保険者・ご家族の皆様へ

無料 Zoom オンラインレッスン

お正月の“つきたての脂肪”は落ちやすい

ある調査では正月太りを経験した人は約70%、そのほとんどが2kg以上だったそうです。
“つきたての脂肪”はやわらかく落ちやすいと言われています。
早めに落としてベース体重になるのを防ぎましょう！



参加無料

両日参加大歓迎です！2週続けて頑張ろう！

日時：1回目 令和4年1月8日(土) 10:00~10:30

2回目 令和4年1月15日(土) 10:00~10:30

ご準備いただくもの：Zoom 環境 ※Zoom 配信用デバイス（パソコン・スマホ・タブレットなど）
※視聴される際は、最新バージョンの ZOOM アプリをご使用下さい。
タオル（1m ほどの長さが好ましいです）

【プログラム】

大筋群（脚・背・胸など大きな筋肉部位）を狙ったスクワットや腕立て伏せなど自重トレーニングをメインに行います。軽負荷のメニューを組んでおりますのでご家族で参加もできます。軽く汗をかく程度のリフレッシュしていただける内容となっております。
※ご自身の体調やレベルに合わせてご参加ください。



【講師紹介】

セミナー講師：三浦正道氏

パーソナルトレーナー、介護予防運動指導員として体の構造に熟知し、オアシスにて10年以上、トレーニング指導からスタジオレッスンまで行っています。自身では幼少期から空手に励み、極真空手初段を保有しています。



共催：(株)東急スポーツオアシス

Mail：tso-cp-customer@sportsoasis.jp

参加費用

無料

回線数

70回線

参加申込み

希望者は申込書を FAX または QR コードでお願いします。
70回線になり次第締め切ります。

参加案内メール

参加者には令和4年1月7日（金）にご招待メールを送ります。
両日とも同じ URL です。両日の参加がおすすめです。

個人情報の取り扱い

参加申込書に記載された貴方の個人情報は参加者の決定・通知などセミナー運営を円滑にする目的のため使用します。この件につき同意いただける場合にのみ参加を申込んでください。

お問い合わせ

健康保険組合連合会兵庫連合会 担当 前田

〒651-0087 神戸市中央区御幸通6-1-4 真田ビル2F

Tel 078-414-7414

Mail maeda-kprh@nifty.com

参加申込書（お正月の“つきたての脂肪”は落ちやすい）

令和 年 月 日

個人情報の取り扱い に同意し申込みます。

(ふりがな)		被保険者本人・家族 (どちらかに○)
参加希望者名	年 齢 (歳)	
所属健保名		健康保険証 記号と番号
		記号 番号
メールアドレス (必須)	@	

↑メールアドレスは誤りが無いようにご記入下さい。
招待メールがお送りできない場合があります。

又は
お申込みは
コチラから



<https://forms.office.com/r/gW7406akBX>

送付先

FAX : 078-414-7650

FAX する際は切らずにこの頁全体を送信してください。

注) ※途中参加も可能です。

※体調がすぐれない場合は休んでもかまいません。

※オンラインレッスン状況は関係者以外に見せたり、渡したり、SNS を含めインターネット上に掲載したりしないでください。また、録音・録画・スクリーンショット等も、禁止となっております。

※正規の手段以外によってミーティング ID や招待 URL を入手した方の参加は、固くお断りいたします。

※プログラム終了後メールを送りますので、簡単なアンケートをお願いします。