

RIZAP

健康づくりセミナー

睡眠力を高める食事・運動・生活習慣の
ノウハウが習得できる睡眠セミナー。
ルーティーンを身に付けて仕事の
生産性UPや肥満の解消に繋がましょう。

参加費
無料



睡眠編

開催日時・会場

R6年 10月19日 土

〈受付9:40〉

10:00
11:30

キラリエ草津

1階

草津商工会議所
多目的室1

セミナー内容



RIZAPウェルネスプログラム参加型セミナー【睡眠編】

内容一例

- ◆ 生活習慣を振り返ろう
- ◆ 睡眠とは？自分の睡眠の現状
- ◆ RIZAP 快眠メソッド

- ① 食事編
- ② 運動編
- ③ 生活習慣編



講義
60分



運動
30分

+

定員・対象者

20名

会員・会員の家族
(同居の家族)

※ 家族は、会員の同伴者として、会員1人につき1人まで。
※ 家族のみの参加は、不可。

募集締切

10月11日 金 16:00

定員に達した時点で受付終了

互助会ホームページの
専用フォームから申込み

