

速さ

効率

脂肪燃焼

“歩く”を変えると  
人生が変わる

運動セッション

RIZAP オンラインセミナー

住友商事健康保険組合主催

ウォーキング編

参加費  
無料

安全かつ効率的に、安定して歩くための

「歩行能力」を高める健康セミナーです。

普段の歩行を振り返り、未来の健康リスクとの関連性が分かります。また歩行効果を高める知識と方法を実践的に習得できます。



オンラインでも効果を実感！



50代女性

簡単なトレーニングだったが、効果が大きいと感じた。



20代男性

普段から運動しているが、クールダウンや栄養素についての重要性を知れて良かった。

アンケート回答で被保険者に **健康マイレージ500Pプレゼント** /

2024年9月21日(土) 10:00～11:30

ZOOM開催

セミナー  
参加方法

スマートフォンから参加

QRコードを読み取って！



パソコンから参加

ブラウザにURLを入力・クリック！

■ URL <https://zoom.us/j/93513859930>

■ ミーティングID: 935 1385 9930

こんな情報が得られます

- カラダ診断で現在の歩行能力を確認できる
- 怪我のない安全な歩行に必要な知識が得られる
- 脂肪燃焼に効果的な歩行法が分かる
- 推進力を高め、効率的に歩く方法が分かる
- 歩行と一緒に実践すると効果的な食事が分かる

ご準備いただくもの

- 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)
- タオル (床に膝をつく動きの際に使用)
- 筆記用具、メモ用紙
- 水分
- 椅子

動きやすい  
服装で！