



〈RIZAP提供〉〈30分でギュッと凝縮〉オンライン無料セミナー

カンタン & 効率的な

運動・食事法が学べる

参加費 無料

# オンラインchocoっとセミナー

分かっているけどなかなか変えられない…

## 生活習慣を見直すヒントを見つけませんか？

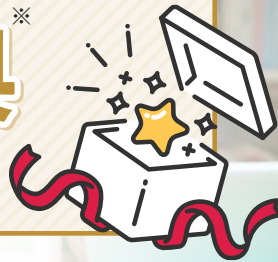


★ Special present! ★



### 入会特典\*

もらえます！



好きな時間帯・セミナー内容を選べる！

関係者、家族、友人、どなたでもご参加・ご案内OK！



オンラインセミナー内容 (30分)

Zoom  
開催

運動編① ほどよく運動Ver  
(1) もも裏ストレッチ (2) スクワット

運動編② 手軽に筋トレVer  
(1) アームクローズ (2) スクワット

食事編① RIZAP食事法

食事編② 外食・スーパー・コンビニの食事法

- 今日から実践できるカンタン運動・食事法
- 意外と知らない？ chocoZAP活用術！
- 参加特典のご案内・chocoZAP入会方法

### 参加方法

二次元コードより▶  
参加申し込み



URL <https://forms.office.com/r/iHdEMZmj2>

### ご準備いただくもの

- PC または スマートフォン
- インターネット環境
- 水分

※chocoZAP入会をご希望の場合、クレジットカードがあると入会手順を聞きながら操作可能

動きやすい  
服装で！

※入会特典は、セミナー参加者に特別クーポンコードをご案内いたします。特別クーポンコードの適用は、ご利用いただく時点でchocoZAPの有料会員ではない方が対象です。chocoZAPの有料会員（何らかのプランご利用がある方）、chocoZAP休会中の方、現在RIZAP特定保健プランの参加者は対象外となります。

案内法人

イノアック健康保険組合