

オンラインでもRIZAPメソッド!
「今すぐできる」「自宅でできる」
ストレッチ・トレーニング!

RIZAPの
食事・運動・生活習慣の方法を
LIVE 配信で受講!



なぜRIZAPが14万人に「結果にコミット」できてきたのか?
CMだけではわからないRIZAPが **無料生配信** でわかります!

さらに、**50名限定** で配信会場でのプレミアム受講も可能!

3/28 日
14:00-15:30

無料生配信

事前申込制

お申しいただいた方に
ミーティングIDとパスコードを
お知らせします。

申込フォームはこちら

パソコンの方

スマートフォンの方

<https://www.city.toyohashi.lg.jp/82098.htm>



簡単お申込!

RIZAPオンラインセミナー〈導入編〉

- RIZAPトレーナーが🔒メソッド伝授
- 自宅でできて効果的な運動を実践
- 気軽に簡単にできる食事・運動を学ぶ
- 職場や自宅で気軽にご参加可能
- 普段からできる食事法

配信方法 Web会議ツール **[Zoom]**

定員数・参加料 **先着順** **参加料無料**

● 配信会場受講 50名 ● オンライン受講 100名

※いずれも定員になり次第申込終了となります。

※配信会場受講は、新型コロナウイルス感染症の影響により、中止となる場合がございます。その際は、オンライン受講へご案内いたします。予めご了承ください。

配信会場 **豊橋市保健所・保健センター 講堂**
(豊橋市中野町字中原100番地)

応募期間 **3月1日** 9:00から
3月22日 17:15まで

応募方法 左記の申込フォームよりお申込みください。

準備物 ZOOMアプリの登録(無料)
筆記用具・飲料水・動きやすい服装



豊橋市保健所健康政策課
TEL/0532-39-9116