

令和 3 年度 RIZAP オンライン健康セミナー日程表

令和 4 年 3 月 5 日 (土)

時 間	内 容	講 師 等
9 : 5 0 ~	入室開始時間	
1 0 : 0 0 ~	自分のカラダを知ろう ○ 3 つのカラダ診断 RIZAP メソッド～スタートアップ～ ○ 運動知識編 ○ 運動実践編 ○ 食事編～たんぱく質～ ※ 講義 3 0 分 + 運動 6 0 分	RIZAP 株式会社
1 1 : 3 0	閉会	