

令和7年度 第2回健康増進セミナー 受講者募集！

ZOOM参加無料

抽選1000名様

スタートアップ編

RIZAPトレーナーと
一緒にトレーニング！
運動効果を実感できます



RIZAPトレーナーと一緒にトレーニングを行うセミナーです。
器具などを使わず自重でできるので自宅でも実践可能！

開催日 2025年12月20日(土) 午前10時00分～11時30分まで

お申し込み期間 11月7日(金)00時00分～12月8日(月)23時59分

お申し込みURL <https://form.benefit-one.co.jp/form/pub/bosl/c1000769n>



20代

運動を習慣化する大切さを感じた。*



50代

元気で過ごせるように、体のメンテナンスを
しっかりやりたいと思う。*



20代

食事にも気を付けたいと思った。*

※ 参加者の感想です。すべての方に同様の実感を保証するわけではありません。
内容が変わらない程度にRIZAPにて文体を整える等の加工を加えています。

- ▶ お申込み時、参加者の氏名・組合員等記号番号・当選通知用メールアドレスをご入力ください。
 - ▶ 当選された方に、**2025年12月11日(木)頃**に当選のご案内と「当日の参加用URL」メールを送ります。
当日の詳細については本メールにてお知らせします。メール受信できるドメインを制限されている場合は、あらかじめ
«@benefit-one.co.jp»の解除をお願いいたします。
 - ▶ 本セミナーの受付代行は株式会社ベネフィット・ワンにて行います。収集した個人情報は本セミナー実施にのみ利用しそれ以外
の目的では利用いたしません。
- ※視聴に係る通信料については、参加者ご自身でご負担ください。

セミナー当日の参加までの流れ

Web会議システム「Zoom」を利用します。

- ①ご自身のデバイス(パソコン、スマートフォン、タブレット等)を用意します。
- ②Zoom(無料)をダウンロードします。
- ③**2025年12月11日(木)頃**に送付される「当日の参加用URL」に接続して受講開始。

※ビデオ・マイクはオフの仕様です。

● 当日ご準備いただくもの ●

- ・パソコンまたはスマートフォン
- ・インターネット環境
- ・筆記用具、メモ用紙
- ・水分 ・椅子
- ・マットorバスタオルなど床に敷けるもの

動きやすい
服装で

お問い合わせ先 共済組合 保険健康課厚生班

TEL 045-664-5421