

健康保険組合連合会兵庫連合会主催

健康保険組合 健康管理ご担当者様
被保険者・ご家族の皆様へ

無料 Zoom オンラインレッスン

お正月の“つきたての脂肪”は落ちやすい

ある調査では正月太りを経験した人は約70%、そのほとんどが2kg以上だったそうです。
“つきたての脂肪”はやわらかく落ちやすいと言われています。
早めに落としてベース体重になるのを防ぎましょう！



参加無料

両日参加大歓迎です！2週続けて頑張りましょう！

日時：1回目 令和4年1月8日(土) 10:00~10:30

2回目 令和4年1月15日(土) 10:00~10:30

ご準備いただくもの：Zoom 環境 ※Zoom 配信用デバイス（パソコン・スマホ・タブレットなど）
※視聴される際は、最新バージョンの ZOOM アプリをご使用下さい。
タオル（1m ほどの長さが好ましいです）

【プログラム】

大筋群（脚・背・胸など大きな筋肉部位）を狙ったスクワット
や腕立て伏せなど自重トレーニングをメインに行います。
軽負荷のメニューを組んでおりますのでご家族で参加もでき
ます。軽く汗をかく程度のリフレッシュしていただける内容と
なっております。
※ご自身の体調やレベルに合わせてご参加ください。



【講師紹介】

セミナー講師：三浦正道氏

パーソナルトレーナー、介護予防運動指導員として体の構造に熟知し、オアシス
にて 10 年以上、トレーニング指導からスタジオレッスンまで行っています。
自身では幼少期から空手に励み、極真空手初段を保有しています。



共催：(株)東急スポーツオアシス

Mail: tso-cp-customer@sportsoasis.jp

参加費用

無料

回線数

70回線

参加申込み

希望者は申込書をFAXまたはQRコードでお願いします。
70回線になり次第締め切ります。

参加案内メール

参加者には令和4年1月7日（金）にご招待メールを送ります。
両日とも同じURLです。両日の参加がおすすめです。

個人情報の取り扱い

参加申込書に記載された貴方の個人情報は参加者の決定・通知などセミナー運営を円滑にする目的のため使用します。この件につき同意いただける場合にのみ参加を申込んでください。

お問い合わせ

健康保険組合連合会兵庫連合会 担当 前田

〒651-0087 神戸市中央区御幸通6-1-4 真田ビル2F

Tel 078-414-7414

Mail maeda-kprh@nifty.com

参加申込書（お正月の“つきたての脂肪”は落ちやすい）

令和 年 月 日

個人情報の取り扱い に同意し申込みます。

(ふりがな)		被保険者本人・家族
参加希望者名	年 齢 (歳)	(どちらかに○)
所属健保名		健康保険証 記号と番号
		記号 番号
メールアドレス (必須)	@	

又は
お申込みは
コチラから



↑メールアドレスは誤りが無いようにご記入下さい。
招待メールがお送りできない場合があります。

<https://forms.office.com/r/gW7406akBX>

送付先

FAX : 078-414-7650

FAX する際は切らずにこの頁全体を送信してください。

注) ※途中参加も可能です。

※体調がすぐれない場合は休んでもかまいません。

※オンラインレッスン状況は関係者以外に見せたり、渡したり、SNS を含めインターネット上に掲載したりしないでください。また、録音・録画・スクリーンショット等も、禁止となっております。

※正規の手段以外によってミーティングIDや招待URLを入手した方の参加は、固くお断りいたします。

※プログラム終了後メールを送りますので、簡単なアンケートをお願いします。