

／あら！不思議／

肩も腰も 爽やか！

対面セミナー

肩こり腰痛予防セミナー

～毎日をもっと快適に！不調を和らげる体の整え方～

2026年12月18日 10:00～11:30 湖南省保健センター（夏見）

定員：先着50名

★満足度★

98.6%※1

※1 2022年4月1日～2023年3月31日に開催したRIZAPセミナー（全19タイトル）の参加者アンケート設問「セミナーに参加して良かったですか？」の問いに「はい」と回答した人の割合N=11,387



30代

体が楽になりました。参加して良かったです。※2



50代

ひどい肩こりですが、少しの時間で効果を感じた。毎朝のストレッチに取り入れたい。※2



40代

ストレッチで意識するポイントが分かって良かった。※2

※2 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。

こんな情報が得られます

- ご自身の肩こり、腰痛の度合いを把握できる
- 肩こりや腰痛に繋がっている要因が分かる
- 肩こりや腰痛の予防改善に繋がる運動を体験できる
- ストレッチにより、血行改善が見込める
- リフレッシュすることで集中力UPが期待できる

ご準備いただくもの

- PC またはスマートフォン（アンケート回答用）
- 筆記用具、メモ用紙
- フェイスタオル（トレーニング内で使用）
- マットorバスタオルなど床に敷けるもの
- 水分

動きやすい
服装で

開催日時 2026年12月18日（金）10:00～11:30

開催場所 湖南省 保健センター（夏見588番地）



申込締め切り

2026年12月8日