

湖南省在住または在勤なら
どなたでも参加をお待ちしてます！

対面セミナー

ウォーキングセミナー

～通勤・散歩でも使える！一步の効果を高める歩行習慣～

2026年10月17日 10:00～11:30

湖南省総合体育館

定員：先着100名



※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



50代

脚力の衰えを日々実感しているので、ウォーキングとストレッチを実践していきたい。※2



20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



30代

歩くだけでも健康につながるので、積極的に取り入れたいと思った。※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

- カラダ診断で現在の歩行能力を確認できる
- 怪我のない安全な歩行に必要な知識が得られる
- 脂肪燃焼に効果的な歩行法が分かる
- 推進力を高め、効率的に歩く方法が分かる
- 歩行と一緒に実践すると効果的な食事が分かる

ご準備いただくもの

- スマートフォン
- 筆記用具、メモ用紙
- マットorバスタオルなど床に敷けるもの
- 水分
- 上履き



動きやすい
服装で

開催日時 2026年10月17日（土）10:00～11:30

開催場所 湖南省総合体育館



申込期間

2026年9月1日
～10月13日