



健康経営優良法人 2025 申請対応

働く女性の健康づくりセミナー



# RIZAP 健康美セミナー

## グッドコンディショニング編

2024年9月26日(木) 14:00 ~ 15:30



参加費  
無料

蒲郡商工会議所またはオンライン

蒲郡市港町 18-23 tel.0533-68-7171



### セミナー内容

#### ① 講義.....75分

女性ならではの体の悩みや心の不安の原因を知り、自分の身体のベストな状態を維持したり、効果的なトレーニングによって理想とする体に近づく方法をお伝えします。心身共に健やかに、女性として生き活きと過ごすための知識とモチベーションの向上を図ります。

#### ② 運動（軽エクササイズ）.....15分

情報過多な現代、誤ったダイエット法や極端な食事方でない「健康美」をお勧めしています。トレーニングも、筋肉を大きくするばかりでなく、美しい姿勢や関節の可動域など柔軟性を高めることでプロポーションが変わることもあります。ボディラインの黄金比や理想とするからだに近づくための姿勢やトレーニング等をお伝えします。生活に取り入れられる美習慣で、健康美を目指しましょう。

**参加対象** 東三河地域で働く女性

**持物・服装** 軽い体操が可能な服装 (スーツ可・パンツスタイル)  
タオル、ドリンク、筆記用具

**講師** 近藤 ちひろ さん

RIZAP パーソナルトレーナー  
日本トップトレーナー協会認定 (JTТА)

兵庫県神戸市出身キックボクサーとして活動後に RIZAP 株式会社入社。パーソナルトレーナーとしてボディメイクを担当。店舗責任者を経てグループ会社 8,000 人の中で 5 名しか選ばれないトレーナー育成・教育・指導する教育担当に就任。現在は同社トレーナー 1,000 名の中で数名しかできない法人向け講師として企業・組合・自治体・医療機関等を対象にセミナーを実施中。

FAX 0533-68-0339 蒲郡商工会議所 宛

主催 蒲郡商工会議所・癒しとアンチエイジングの郷推進協議会 共催 東三河広域経済連合会 健康な地域社会創造プロジェクト委員会

参加形態

事業所名

会場 ・ オンライン

参加者名①

参加者名②

TEL

Mail



オンライン申込