

オンライン

アイシン健康保険組合

スタイルアップセミナーのご案内

キャンペーン!

Pep Up のポイント **3,000ポイント** がもらえる!

2021年8月21日 土曜日

10時00分～11時00分

サーキットエクササイズ<HIIT>教室

●セミナー概要 [約60分]

講義[15分] … HIITの効果とは?

実習[45分] … サーキットエクササイズ<HIIT>の実践

HIITとは、トレーニング方法の1つで、4分間の運動で脂肪燃焼効果や心肺機能向上効果が期待できます!なかなか運動ができていない方必見!!ご自宅で気軽に受講できますので、ぜひご参加ください。

運動の難易度 ★☆☆☆☆
運動の強度 ★★☆☆☆

お申し込み方法・注意事項

- お申し込みは下記アドレスもしくはQRコードにある申込フォームよりお願いします。

<https://forms.gle/SkFIqWLQYeGVP52R9>

※アイシン健康保険組合ホームページからもお申し込みできます

- 本セミナーはスマホ、パソコン、タブレットを利用したオンラインセミナーです。

参加にはZOOMが利用できる環境が必要となります。

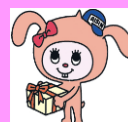


☆☆ Pep Up 3,000ポイント プレゼント キャンペーン について ☆☆

セミナー参加で最後のチャットアンケートに回答してくれた被保険者さん全員に、なんと! Pep Up のポイント「3,000ポイント」をプレゼントします!

… 注意事項 …

- ① ポイント付与は、9月末予定です。
- ② ポイント付与の時点で、Pep Upの登録をしている方に限りますので、登録していない方はお早めに登録をお願いします。(別紙参照)



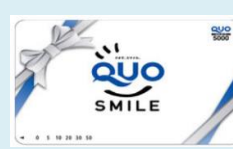
アイシン健康保険組合の個人向け健康ポータルサイトです！

(被保険者さんのみIDがあります)

PepUp.

楽しみながら健康管理ができ、ポイントを貯めて欲しい商品と交換できます。 例えば・・・

貯まったポイントは好きな商品と交換可能！！



その他、グルメ商品などお楽しみがいっぱい！

登録がまだの方は、今すぐ「PepUp」に登録しましょう！

登録はこちら！ ⇒



Pep Upの登録につきましては、5月に「登録ID」を含む案内を、ご自宅にお届けしていますのでご確認ください。

お手元に通知がない方は健康保険組合までお問い合わせください。



TEL : 0566-77-8021