

オンライン

アイシン健康保険組合

# 健康づくりセミナーのご案内

2021年2月20日 土曜日

10時00分～11時00分

「太らない体」を手に入れる！

オンライン

## アイシンスタイルアップセミナー

### ● セミナー概要 [約60分]

講義[10分] …「大人になると太りやすくなる!？」のウソとホント

実習[50分] …「筋肉量アップ&脂肪を燃やす」おすすめエクササイズ

1. 「ドローイン呼吸法」でウエストダウン&消費エネルギーアップ
2. 「スロートレーニング」で効率的に筋肉量アップ
3. 4分で脂肪が燃える「HIIT(インターバルトレーニング)」

今回の年末年始はコロナ禍によって、いつもよりも外出の機会が少なくなり体重の増加が気になりますよね！

今回のアイシンスタイルアップセミナーでは、スマホやパソコン、タブレットを使ってオンラインで「太らない体」をつくるためのエクササイズをご紹介します・ご体験いただきます。ご自宅で気軽に受講できますので、ぜひご参加ください。

### 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/dKVifvzvI7B5wV9P8>

※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。