

# カラダと心の 回復で 人生が豊かに

## RIZAPオンラインセミナー 睡眠編

ZOOMで参加



RIZAP  
オンラインセミナー  
睡眠編

### 参加者募集

快眠を手に入れるノウハウが習得できるRIZAPの睡眠セミナー。睡眠力を高める食事・運動・生活習慣を学び、ルーティーンを身に付けることで、仕事の生産性UPや肥満の解消に繋がります。明日から簡単に実践できるノウハウが手に入るため、仕事やプライベートの充実に繋がり、人生の質が高まります。

お申込みはこちらの二次元コードから

2024年2月17日 10:30~12:00 ZOOM開催

### こんな情報が得られます

- 自分の睡眠の現状がわかる
- 快眠のための食事、運動、生活習慣がわかる
- 睡眠とダイエットの関係が学べる
- 集中力・判断力・記憶力に好影響
- メンタル不調を予防・改善ができる

### ご準備いただくもの

- PC またはスマートフォン
- 筆記用具、メモ用紙
- 水分
- 椅子

動きやすい服装で



セミナー終了後、アンケートにご回答していただいた方の中から抽選で**60名様**に**3,000円**分のAmazonギフトカードを贈呈致します！

※デジタルタイプで配付します。