

オンライン健康セミナー



サポートしたい。笑顔が続く未来のために。
中部電力健康保険組合

HIIT

**Pepポイント
GETのチャンス！**

- ・エントリー時の事前質問に回答し、イベントにて採用された方に**200pt** プレゼント！
- ・イベント後のアンケート回答者全員に**500pt** プレゼント！

**最大
700pt**

エントリー受付：11/15(金)まで
※申込多数の場合は先着順

エントリーはこちら



**ご家族みなさまでご参加ください！
ご応募お待ちしております！！**

11月29日(土) 14:00～14:40

『おうちがスタジオ♪

癒しの**バレトン**タイム』

～今、人気急上昇中のバレトンをご家庭で～

Balletone®
Something for everyBODY!!

バレエ、フィットネス、ヨガの動きを
組み合わせたエクササイズです。
音楽に合わせて楽しく体を動かす
ことができます♪

11月29日(土) 10:00～10:40
『**HIIT**にチャレンジ！』

～日頃の運動不足を解消しよう～

従来の有酸素運動に比べて、
短時間で効果を得られるのが特徴。
日頃の運動不足を感じている方に
オススメ！

