

生活習慣バージョンアップチャレンジ くうねるあるく+ふせぐ

2025
第1回

ご案内動画は
こちら



みんなで参加して
バージョンアップを
目指そう!!

エントリーはこちら



5/20(火)
から!!

動画と
小テスト

チャレンジ1
くう



団体対抗
ランキング

チャレンジ3
あるく



動画と
小テスト

チャレンジ2
ねる



動画と
小テスト

プラス
ふせぐ



POINT ①

特別セミナーでは、
新たな講師を迎えて
「ウォーキング動画」と
「女性の健康」を
新規追加しました!



これから先の
健康管理と働き方
～女性の健康とキャリアの両立～



POINT ②

くうねるメルマガでは、
楽しいイラストや
健康アドバイスを
1ヶ月間毎日配信します!



POINT ③

GETしたごほうびポイントは
**好きなアイテムと
交換することができます!**



申込期間

5/20(火) ~ 6/23(月)

開催期間

6/1(日) ~ 6/30(月)