

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

みんなで参加して
バージョンアップを
目指そう!!

事前エントリーは
5/20(火)から!

動画と
小テスト

チャレンジ1
くう



動画と
小テスト

チャレンジ2
ねる



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

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!



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)