

# 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2回

エントリーはこちら！

ご案内動画はこちら



アップグレードした  
自分に出会おう🔥



動画と  
小テスト

動画と  
小テスト

団体対抗  
ランキング

動画と  
小テスト

プラス  
ふせぐ

チャレンジ1  
くう

チャレンジ2  
ねる

チャレンジ3  
あるく



# エントリーは 9/22(月)12:00 から♪

## みんなで一緒に参加しよう!!

### POINT ①

特別動画セミナーでは  
健康リテラシーの向上に  
役立つ動画を多数ラインナップ！

New

パーソナルトレーナー  
野上鉄夫

たった1回から効果あり！  
不調改善エクササイズ



### POINT ②

くうねるメルマガでは、  
健康アドバイスと運動動画を  
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】 9/22(月)~10/23(木) 【開催期間】 10/1(水)~10/31(金)