

RIZAP

会津美里町 × RIZAP



結果にコミット®コース

参加者募集

ムリな運動・食事制限なし！
だから、楽しく続けられる！

先着
40名

chocoZAP chocoZAP2ヵ月使い放題付

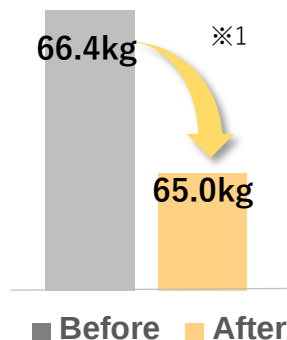


・chocoZAPの無料利用期間は「プログラム開催期間」のみとなります。
サービスおよび関連設備は店舗により異なり、取扱いのない店舗もございます。詳しくは店舗ページでご確認ください。
・結果にコミットコースご利用の方は、スターターキット配布対象外となります。予めご了承ください。

参加者募集中 先着40名限定 10月31日〆切

RIZAPのボディメイクで「なりたい自分」をめざそう！

平均1.4kg減の実績
(平均0.5%減)



参加者の声 ※2

- 間違った知識を認識していたこともあり、正しい食事方法などを教えていただいたり、無理のない運動も教えていただきになりました。
- 自己流でダイエットをしてきたが上手くいかなかった。RIZAPで知識が増え、体重減少できた。
- 痩せる方法が分かり実践できた。これからも継続したい。
- なかなか家では運動を継続することが難しかったですが、今まで分からなかった食生活改善方法が知れて良かったです。
- RIZAPは大変というイメージだったが、そうではなくなった。いつも体重が増える時期に少し減らすことができたのは良かったです！

※1 N=47 平均値 ※2 参加者の感想です。すべての方に同様の実感を保証するわけではありません

■ 申込方法

- ①WEBで申込 スマホからQRを読み取り申込ください。
②電話で申込 会津美里町 健康ふくし課 健康増進係



TEL0242-55-1145 (平日8:30~17:15)

提供：RIZAP株式会社 ウェルネスプログラム事務局 東京都新宿区北新宿2-21-1 新宿フロントタワー31F

2ヶ月間の充実内容で、きっとあなたは変われます



運動、食事、メンタルサポートを柱とする「RIZAPメソッド」で生活習慣改善を徹底サポート
セミナー&フォローアップ&RIZAPオリジナルアプリで効果的なボディメイク

セミナー



目標設定と習慣化の秘訣

RIZAPの目標設定にはポイントがあります。健康的な食事や運動を習慣化するための秘訣もお伝えします。

食事指導

健康的に食べて痩せる食事方法を、実践レベルまで落とし込んで伝授します。

運動指導

安全性に配慮し、自宅や職場でできる簡単かつ効果的な運動をレクチャーします。

フォローアップ



フォローアップセミナー

生活習慣を変える中で出てくる様々な疑問やお悩みにRIZAPトレーナーが直接その場で回答する30分のセミナー。モチベーションUPに効果的。

トレーニング動画配信

セミナーで実践したトレーニングの動画をご案内します。正しいフォームで行うことで、怪我なく効果的に実践できます。

オリジナルアプリ



RIZAPオリジナルのアプリを提供します。

続けて使うことで、健康的な食習慣を定着できます。
食事登録は簡単で、設定した目標値に合わせて1日の摂取量が表示される画面設計。写真で食事を記録することも可能。体重や体脂肪率の日々のデータを記録することで、あなた自身の体とじっくり向き合い、管理することができます。

POINT



RIZAPトレーナーによる、楽しく学べる参加型のセミナーが計5回！
目標達成のための食事管理と運動指導、モチベーション管理の90分セミナーが3回と、食事や運動に関する疑問や質問に答える30分のフォローアップセミナーが2回です。(オンライン実施)
さらに、正しいトレーニング方法が分かるフォローアップ動画を見ながら実践し、RIZAPオリジナルアプリを活用して、食べながら健康的に痩せる食事方法により2ヶ月で生活習慣の改善に導き、健康的に減量できます。

セミナー日時

セミナー

全3回各90分(初回のみ120分)

- ・ 1月13日(水)18:30~20:30
- ・ 2月3日(水)18:30~20:00
- ・ 3月3日(水)18:30~20:00

フォローアップセミナー

全2回各30分

- ・ 1月20日(水)18:30~19:00
- ・ 2月10日(水)18:30~19:00

準備物

セミナー時にご用意ください

- ・ テキストは事前に配布
- ・ 動きやすい服装
- ・ 筆記用具
- ・ お飲み物

ご自宅にご準備ください

- ・ 体組成計
- ・ メジャー
- ・ 血圧計

※会場では準備してしますので、お持ちでない方は会場で測定していただきます。

Q&A

Q: 参加後は何をしたらいいの？

A: 全5回のセミナーへの参加と、RIZAPオリジナルアプリを活用して、正しい食事の知識習得と、健康的な生活習慣の実践と自己管理に取り組んでいただきます。具体的な方法や気を付けるポイントはセミナー時にご説明します。

Q: 費用はかかるの？

A: **参加費無料です！**

多くの方の参加
お待ちしております。

●RIZAP店舗への無理な勧誘はございません ●妊娠中の方、以下*の既往歴のある方はご参加いただけません(*心不全、大動脈狭窄症、拡張型心筋症、大動脈瘤、大動脈解離、マルファン症候群、心筋炎、QT延長症候群、心内膜炎、心外膜炎、ペースメーカー、植込み型除細動器、重篤な不整脈、不安定狭心症) ●糖尿病で空腹時血糖値200mg/dl以上・HbA1c10%以上・随時血糖値300mg/dl以上の方、これまでに腎不全、人工透析、肝硬変、急性肝炎、急性膵炎、慢性呼吸器不全と診断された方はご参加いただけません

問い合わせ先

会津美里町

健康ふくし課

健康増進係

Tel.0242-55-1145

(平日 8:30~17:15)