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**

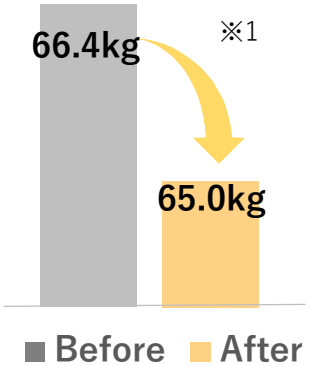
定員まで少し空きがありますので
追加で参加者を募集します！！

・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　１１月３０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為になりました。
- 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！

※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色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、怪我なく効率的に実践できます。

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
※会場で準備してますので、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　TEL0242-55-1145
（平日　8:30～17:15）