

回覧

なんと！
あのRIZAPと
コラボしました

須賀川市 ×



ヘルスアップ セミナー

～健康づくりは未来への一歩～

2ヶ月で変わりたい人は
RIZAP結果にコミット®コース

対面・オンライン

Light Plan

先着40名
限定

PCかスマホで参加OK



【参加要件】 30～65歳までの須賀川市在住または勤務者

食事、運動など目標達成のための
RIZAPメソッドを習得できる

※5回のRIZAPトレーナーによるLIVEセミナーによるサポート
トレーニング + RIZAPオリジナルアプリでの食事管理

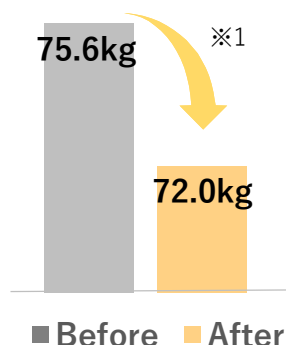
2ヶ月間

なんと 無料!!

下記に該当する方
お待ちしております

- ・ 最近階段の上り下りがきつい
- ・ 運動不足を痛感している
- ・ 食事は満腹まで食べる
- ・ ダイエットに失敗してきた
- ・ 社会人1年目の頃より10kg太った
- ・ 生活習慣を変えたい
- ・ 健康診断の結果が気になる
- ・ メタボを改善したい

平均3.6kg減の実績
(平均4.8%減)



参加者の声 ※2

- ・ 食事について、具体的な摂取量を示してもらえたので目標の5kg減を達成できた。
- ・ 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。
- ・ RIZAPは大変というイメージだったが、そうではなくなった。

※1 N=24 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

お申込みはコチラから！



【申し込み受付期間】 9月5日（木）午前7時 ～ 9月23日（月・祝）まで

※定員に達し次第受付終了

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な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、怪我なく効率的に実践できます。

RIZAPアプリ



RIZAPオリジナルのアプリ「RIZAP touch 2.0」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、1日のたんぱく質、脂質、糖質の摂取量が一目で分かる画面設計。AIにより、食事の写真を撮るだけで検算できます。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。
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「RIZAP touch2.0」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

会場：市民交流センター(tette)
全3回・各90分

- 10月22日(火)19:00
- 11月27日(水)19:00
- 12月18日(水)19:00

フォローアップセミナー

全2回・各30分(zoomにて参加)

- 11月14日(木)19:00
- 12月3日(火)19:00

準備物

セミナー時にご用意ください

- 動きやすい服装
 - 筆記用具
 - タオル、お飲みもの
 - スマートフォン
 - ヨガマットまたはバスタオル
- ※床に手をついたり、寝そべることに抵抗のある方はご用意ください

ご自宅にご準備ください

- 体重計
 - メジャー
 - 血圧計
 - パソコン (推奨)
- ※フォローアップセミナー視聴時に使用

Q&A

Q：申し込み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：参加者の費用負担はありません。

Q：スマートフォンがない場合は？

A：アプリ利用が必須となるため、スマートフォンがない場合は参加できません。

●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

【注意事項】お申込み後、健康づくり課より提出用書類をお送りします。

持病あり又は通院中の方は、主治医から健康状態確認書をお取りいただく場合があります。

【主催】須賀川市健康づくり課 ☎ 0248 (88) 8123