

回覧

今年もやります！
RIZAPコラボ／

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步～

2ヶ月で変わりたい人は
RIZAP結果にコミット®コース

先着40名
限定

対面・オンライン

Light Plan

【参加要件】① 30～65歳までの須賀川市在住または勤務者
② BMI【体重(kg)÷(身長(m))²】がおおむね24以上

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

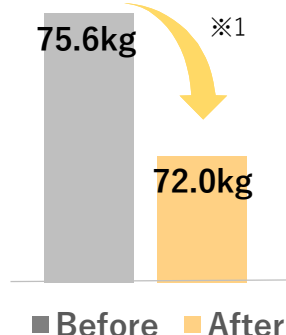
2ヶ月間

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！



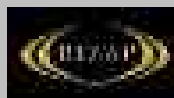
【申し込み受付期間】 8月31日(日) 21時～9月14日(日) 21時まで

※定員に達し次第受付終了

※須賀川市HPからお申込み可能です。



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。

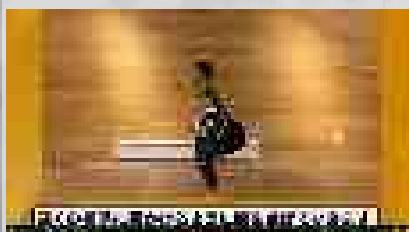
食事指導

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索できます。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 touch 2.0」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14日(火)18:30~20:30
- ・ 11月06日(木)19:00~20:30
- ・ 12月02日(火)19:00~20:30

※毎回測定を行うため開催時間より早めにお越しいただく必要があります。

フォローアップセミナー

全2回・各30分(zoomにて参加)

※市役所で参加も可能

- ・ 10月22日(水)19:00
- ・ 11月18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