

健康づくりは 未来への一歩

2ヶ月で変わりたい人は
「RIZAP健康増進プログラム」

対面・オンライン（Zoom開催）

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

* オンラインは
PCかスマホで参加可



参加者募集中!先着40名限定:令和5年10月20日(金)〆切

○参加対象者

全てのセミナー（全5回）に参加できる
30歳～60歳代の市民及び市内に通勤する方
※妊娠中の方や心不全、大動脈狭窄症等の既往歴
のある方などは参加不可（詳細は裏面参照）

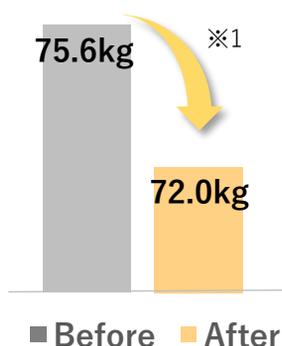
参加費無料

※オンライン視聴などに係る通信料は参加者負担
★5回のRIZAPトレーナーによる、楽しく学べる参加型セミナー
（トレーニング+RIZAPオリジナルアプリでの食事管理等）

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。

開催概要：対面セミナー全3回・各90分、オンラインセミナー全2回・各30分

* 対面セミナーはいずれも會津稽古堂の研修室2と3にて開催

* 開催日時の詳細は裏面参照

お申込み・お問合せ 会津若松市健康増進課 Tel:0242-39-1245 mail:hoken@tw.city.aizuwakamatsu.fukushima.jp

※mailの場合は、氏名・住所・生年月日・電話番号・メールアドレスを記載

※右の二次元コードから電子申請可



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
講義・運動指導&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

講義・運動指導



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



多くの椅子に腰かけるように腰を曲げていきます。

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

講義・運動指導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講義・運動指導（90分）が3回と、
食事や運動に関する疑問や質問に答えるフォローアップ（30分）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。

開催日時

対面セミナー

（講義・運動指導）

全3回・各90分

- ・ 11月 1日(水)18:30
- ・ 11月15日(水)18:30
- ・ 12月13日(水)18:30

※いずれも會津稽古堂の研修室2と3で開催

オンラインセミナー

（フォローアップ）

全2回・各30分

- ・ 11月 8日(水)18:30
- ・ 11月29日(水)18:30

準備物

対面セミナー時にご用意ください

- ・ 動きやすい服装
- ・ 筆記用具
- ・ メモ帳
- ・ お飲み物

オンラインセミナー時にご用意ください

- ・ PCまたはスマートフォン（Zoomに接続が必要です）
- ・ 体組成計
- ・ 動きやすい服装
- ・ 筆記用具
- ・ メモ帳
- ・ お飲み物

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けます。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：参加前に提出する書類はある？

A：安全・安心・効果的にご参加いただくため、健康状態を確認する質問票等へのご記入・ご提出が必要です。参加受付後、お送りします。

●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

お申込み・お問合せ 会津若松市健康増進課 Tel:0242-39-1245

mail:hoken@tw.city.aizuwakamatsu.fukushima.jp

※mailの場合は、氏名・住所・生年月日・電話番号・メールアドレスを記載

※右の二次元コードから電子申請可

