

RIZAP 喜多方市 × 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！

定員
40名

chocoZAP chocoZAP2ヵ月使い放題付



PCかスマホで参加OK



・ 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。

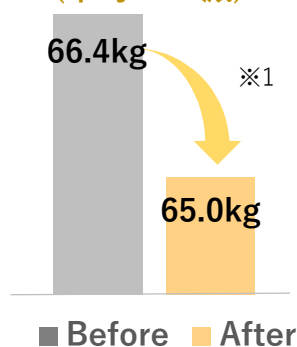
参加者募集中 定員40名 9月19日〆切

RIZAPのボディメイクで「なりたい自分」をめざそう！

下記に該当する方
お待ちしております

- 喜多方市にお住まいの方または、お勤めの方
- 40・50・60代の方
- 会社または市の特定健康診査を受診されたか受診予定の方
- スマートフォンまたはパソコンをお持ちの方

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い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。
- 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

LoGoフォームよりお申込みください。
令和7年9月19日〆



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
各日 18:30~20:30

- ・ 11月18日(火)
- ・ 12月16日(火)
- ・ 1月22日(木)

喜多方プラザ 小ホール

各回、セミナー開始前に体組成計等による測定を行います

フォローアップ
セミナー 全2回
各日 18:30~19:00

- ・ 12月10日(水)
- ・ 1月13日(火)

講師とZOOMによる一問一答で疑問を解決

準備物

セミナー時にご用意ください

- ・ スマホ または タブレット
- ・ テキスト（当日配布）
- ・ 動きやすい服装
- ・ 筆記用具
- ・ お飲み物

できるだけ

ご自宅にご準備ください

- ・ 体組成計
- ・ メジャー
- ・ 血圧計

●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