

再募集

# RIZAP健康セミナー

新型コロナウイルスの感染拡大の状況を踏まえ、会員の参加機会を確保するため開催日を延期し、再募集します。

対 象

会員

参加費

500円 ※退職互助制度に  
加入の会員は**無料**

定 員

各日**100名** ※定員を超える場合は抽選となります。  
(各日とも大ホールで実施します。)



## スタートアップ編

すべての  
会員対象

日 時 11月20日(日) 13時30分～15時

会 場 知遊館 あじさいホール(与謝野町)

山陰近畿自動車道 与謝天橋立ICから5分  
与謝野町役場すぐ 駐車場あり

内 容 (講義30分+運動60分)

- ・カラダ診断～3つの診断で体の状態を把握～
- ・自宅でも手軽にできるRIZAPならではのトレーニング etc

## 美ボディ編

女性の  
会員対象

日 時 11月19日(土) 13時30分～15時

会 場 アスピアやましろ グリーンホール(木津川市)

JR奈良線棚倉駅から徒歩5分  
京奈和自動車道 精華下狛ICから10分  
駐車場あり

内 容 (講義30分+運動60分)

- ・美しい体とは?～ボディタイプと黄金比～
- ・黄金比を手に入れるRIZAPならではのトレーニング etc

申 込

- ・10月17日(月) 17時までに下の申込フォームからお申し込みください。
- ・11月14日(月) 以降のキャンセルは参加費の全額を申し受けます。
- ・生後6カ月から就学前のお子様をお預かりする保育ルームを設置します。利用を希望する場合は、申込時に併せてお申し込みください(無料、定員10名、申し込み多数の場合は抽選)。

その他

- ・会場でのマスク着用、手指の消毒、検温等、新型コロナウイルスの感染防止対策にご協力をお願いします。
- ・新型コロナウイルスの感染状況によっては、急遽中止する場合があります。

スタートアップ編の  
申込はこちら！



美ボディ編の  
申込はこちら！

