

# RIZAP 健康セミナー

RIZAPのノウハウが詰まった健康的な食生活や正しい運動について学ぶセミナーです。  
なにかと制約が多いコロナ禍だからこそ、改めて健康と向き合ってみませんか？

開催日 令和3年 **7月10日** (土)

参加費  
無料

対象 **会員**

申込 6月16日(水)までに所属所の厚生会事務担当者へお申し込みください。なお、定員を上回る申し込みがあった場合は抽選となります。

会場 **メルパルク京都** (京都駅前)

定員 **各48人** ※最少催行人数10人

その他 「食事編」「運動編」どちらか一方のみでも受講できます。

- ▶会場でのマスク着用、手指の消毒等、新型コロナウイルスの感染拡大防止のご協力をお願いします。  
▶新型コロナウイルスの感染拡大の状況によっては、急遽中止する場合があります。



## 食事編

明日から実践できるRIZAPの  
食事メソッドを公開

時間 **13:00 ~ 14:30** (座学90分)

### 内容

- 今の食生活をみつめなおす
- 今すぐ実践できる低糖質食手法
- OK食事とNG食事
- 明日からの食事を考える etc.



## 運動編

プロのRIZAPトレーナーが教える  
理想の体づくりメソッドを公開

時間 **15:00 ~ 16:30** (座学30分 + 実技60分)

### 内容

- 理想の体を手に入れるための目標設定
- 最短で結果を出す効率の良い運動
- 脂肪燃焼効果の高いトレーニング
- 運動をムダにしない食手法 etc.



## RIZAP 健康セミナー 参加申込書

(一財)京都市町村職員厚生会

| 会員番号 | 氏 名 | 参加希望セミナー(番号および【】内を○で囲む)                                       |
|------|-----|---------------------------------------------------------------|
|      |     | ①食事編のみ    ②運動編のみ    ③どちらも<br><small>※抽選時は【食事編・運動編】を優先</small> |

※ 6月16日(水)までに所属所の厚生会事務担当者へお申し込みください。