



理想の自分に一步近づく!

RIZAP健康セミナー

長引くコロナ禍で身体がたるんでいませんか?
「コロナ禍で太ってしまった身体」から「理想の身体」に
変わるRIZAPメゾットを学びましょう!

- 対象** 会員
- 定員** 各日100名 ※定員を超える場合は抽選となります。
- 参加費** 500円 ※退職互助制度に加入の会員は**無料**

スタートアップ編

RIZAPメゾットのトレーニングの基礎
を学び、自分のカラダを知ったうえで
楽しくトレーニングをします。

すべての
会員対象

日時 9月4日(日)
13時30分~15時

講義30分



運動60分

会場 知遊館 (与謝野町)

与謝野町役場すぐ
山陰近畿自動車道 与謝天橋立ICから5分
駐車場あり

内容

- ・カラダ診断
~3つの診断で
体の状態を把握~
- ・運動習慣とは?
~将来的な健康の
リスク~
- ・自宅でも手軽に
できるトレーニング
- ・たんぱく質の摂り方



美ボディ編

理想の自分を思い描き、美ボディに近
づくための「美習慣」を学びます。

女性の
会員対象

日時 9月10日(土)
13時30分~15時

講義30分



運動60分

会場 アスピアやましろ
(木津川市)

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

内容

- ・美しい体とは?
~ボディタイプと黄金比~
- ・女性の筋力トレーニング
のポイント
- ・黄金比を手に入れる
トレーニング
- ・美習慣を続けるコツ



申込 ・8月3日(水) 17時 までに下の申込フォームからお申し込みください。
・8月29日(月) 以降のキャンセルは参加費の全額を申し受けます。

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!

