

夢を叶える

# ボディメイク

RIZAPメソッドの基礎である食事の知識と運動、  
健康習慣を定着するための秘訣を伝授

## 健康意識の向上で 活気ある会社経営

運動セッション  
対面セミナー

2024年11月20日 14:00～16:40 ウィンクあいち 1101会議室



※1 2022年4月1日～2023年3月31日に開催したRIZAPセミナー  
(全19タイトル)の参加者アンケート設問「セミナーに参加して  
良かったですか？」の問いに「はい」と回答した人の割合N=11,387



運動を習慣化する大切さを感じた。※2



元気で過ごせるように、体のメンテナンスを  
しっかりやりたいと思う。※2



食事にも気を付けたいと思った。※2

※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。  
内容が変わらない程度にRIZAPにて文体を整える等の加工を加えています。

### こんな情報が得られます

- カラダ診断で今の状態を確認できる
- 運動不足解消になる
- 運動知識が身に付き、習慣化する大切さが分かる
- 正しいフォームが身に付き、実践できる
- 運動とセットで実践できる食事のポイントが分かる

### ご準備いただくもの

- 筆記用具、メモ用紙
- 水分
- 椅子
- マットorバスタオルなど  
床に敷けるもの
- スマートフォン



開催日時 2024年11月20日 14:00～16:40

開催場所 ウィンクあいち 1101会議室

申込締め切り

2024年10月24日