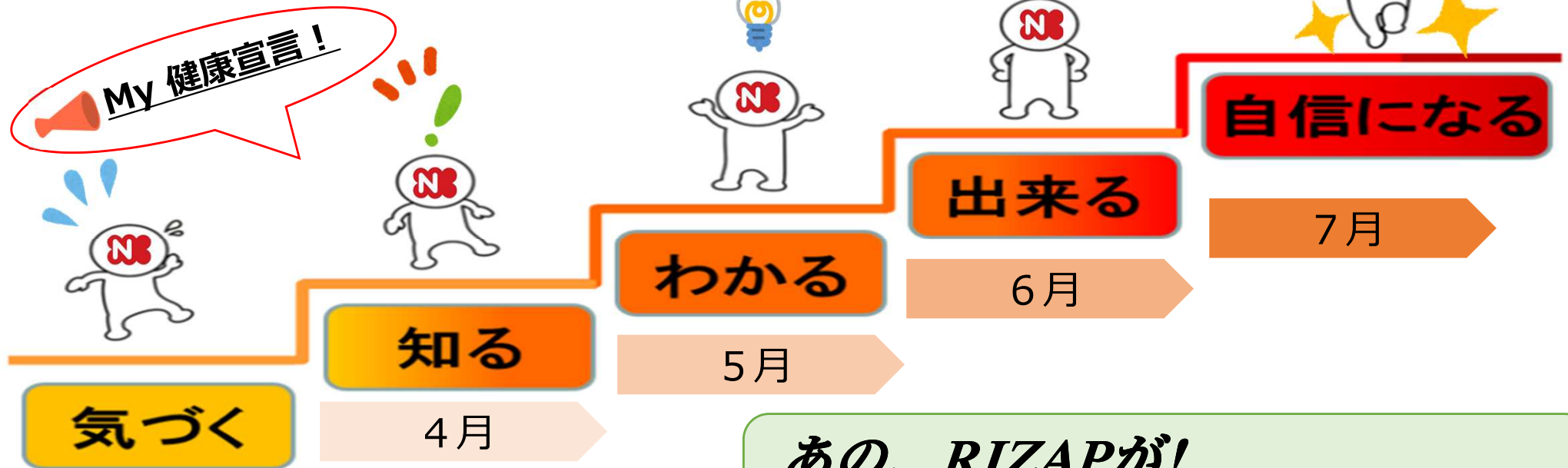


参加者大募集

RIZAP × NORITZ RIZAP チャレンジダイエット

4/22 プログラムスタート!



あの、RIZAPが!  
NORITZのためにプロデュース!!

チャレンジダイエットの極意 5ステップ で  
『なりたい自分に、なる!!』



# ステップ ①



気づく

## まずはプログラム開始前に 現状把握



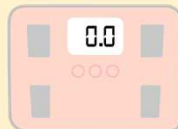
顔セルフ診断



診断項目を見て  
自分でチェック！



体重測定



体重計で測定！



健康診断結果



健康診断結果で  
現状確認！

ステップ ②



RIZAP × RIZAP チャレンジダイエット

参加無料!

RIZAPセミナー

ライザップのトレーナーによる  
LIVE (web) セミナー



4月22日(金) 18:30~20:00 (ZOOM開催)

【セミナー内容】 RIZAPトレーナーが教える健康的な体づくりメソッド伝授！健康になれるセミナー

職場のメンバーと！  
自宅でご家族と！  
ご参加ください♪



【座学+実技】

1. 生活習慣を振り返ろう

- ・O×クイズを用いてあなたの生活習慣をチェック

2. 心のメカニズム

- ・人が行動に移す動因について
- ・RIZAP流目標設定方法

3. RIZAPメソッドの秘密を伝授！

- ・食事編) 食べて痩せる食事法
- ・運動編) プロ直伝自宅でするトレーニング実践
- ・習慣化編) ダイエットの成功/失敗の決定的な違い



My 健康宣言!



ステップ ③



4月22日開催のライザップセミナーを…

4月28日(木)～5月31日(火) アーカイブ無料配信

**学んだことを実践  
理解を深める**

LIVEセミナー当日参加できなかった方、  
もう一度見返して復習したい方、  
職場でメンバーと一緒に閲覧会を開催する方、  
ご家族にもおススメしたい方、など…  
期間中、何度でもご覧いただけます！



# ステップ ④



RIZAP × RIZAP チャレンジダイエット

## ライザップコラム

6月1日(水) ~ コラムで簡単学習

**30秒ストレッチで腰痛対策**

「オフィスで買ったままでもできる『腰痛対策』ストレッチ」

**水分・お酒とカラダの関係**

「水分をしっかり摂る」ことで

- ① 血液の巡りが良くなり、代謝がスムーズに
- ② 代謝があることで体温も上昇。脂肪燃焼にも好影響
- ③ 便秘がよくなる

**お酒**

RIZAP Point  
水分不足はボディメイクの大敵！  
1日にどれだけ水分を飲んでいるか確認しましょう

様々なテーマの中から好きなコラムをカスタマイズ知識を得て実践

ステップ ⑤



RIZAP × R3 RIZAP チャレンジダイエット

**RIZAP**  
チャンネル

いつでもどこでも  
あなたの健康にコミット  
1ヵ月動画見放題プログラム

7月1日(金)～7月31日(月) 1ヶ月間 無料配信

脂肪燃烧コース  
～初級者編～

脂肪燃烧コース  
～中級者編～

脱肩こり  
コース

脱腰痛  
コース

筋力向上コース  
～ミドルニシア向け～

メンタルヘルス  
コース

コンディションアップコース  
～女性編～

ボディスタイリングコース  
～女性編～

自分に合ったプログラムでなりたい自分へ！

# 『なりたい自分になれる！！』

ダイエット  
成功！

肩こり  
腰痛  
改善！

美ボディ！

筋力  
アップ！

食事  
改善！

メンタル  
強化！

My 健康宣言！

# 目標達成！