



RIZAPで楽しく健康づくり

ライザップforヘルス

— 生活習慣改善プログラム —



オンライン・完全個別・3ヶ月・参加費無料

体験者様から

楽しかった! **カラダが変わった!** **続けられる!**

というお声ぞくぞく ※2



12月スタート 先着20名 申込期限：10月21日(金)



ご自宅や普段からでできる
簡単な食事・運動を伝授!



バランスよく
食べながら痩せる

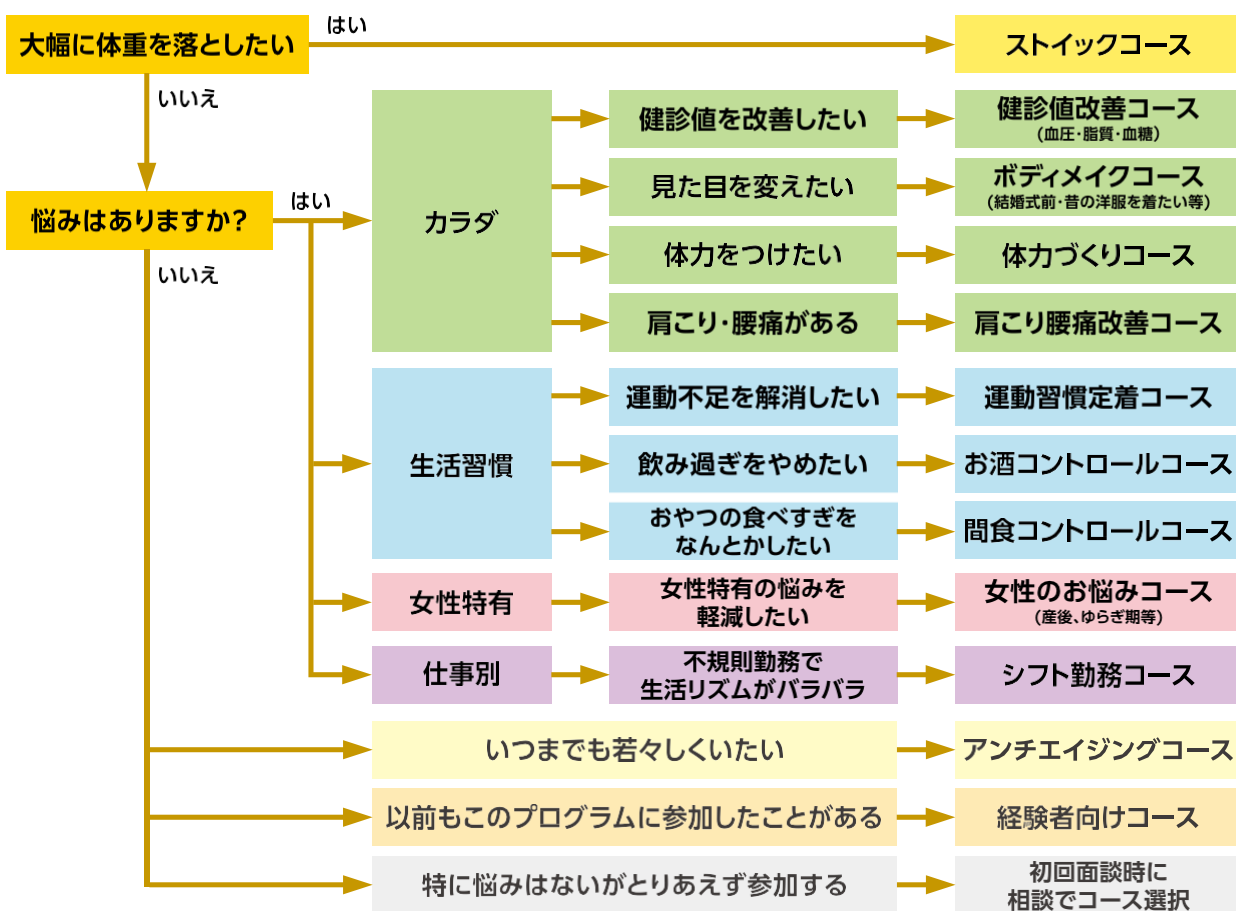
健康的に食べながら行う食事
方法をお伝えするので、無理
なく続けられます!



3ヶ月の間、寄り添って頂け、独りでは絶対になし
得なかったです。
体重も血液検査結果も著明に改善され、
見た目も変わりました。
これからも生活習慣を維持していきます。

※1 参加者集計2021年4月1日～2022年5月 N=1568
※2 参加者の感想です。全ての方に同様の実感を保証するわけではありません。
趣旨を変えない程度に文体等をRIZAPで編集加工。

ご自身にあったプランをご案内いたします
コースを自由に選んでご参加ください

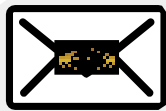


※希望のコースは、面談時に担当トレーナーにお伝え、またはご相談ください。

3ヶ月間オンラインで個別サポート

ご希望コース&面談希望日を自由に選んでご参加いただけます！

お悩みと生活習慣の改善に向けてRIZAPトレーナーがご案内いたします



11月10日送付

[rizaphoujin-tokuho@rizapgroup.com](mailto:rizophoujin-tokuho@rizapgroup.com)

上記アドレスから送付されます
受信できる設定をお願いします

RIZAPよりメール



都合の良い日時で予約可能
お早めに予約ください
(予約は先着順)

●月面談予約



個人宅に面談日までに郵送

資料郵送



積極的支援 ③回
動機づけ支援 ①回

Zoom面談

(PC/スマホ/タブレット)



個別アドバイス

(RIZAP専用アプリ)



情報配信

(食事・運動について)



徹底サポート

(一気通貫でサポート)

下記までお申込みください

参加費
無料

10月21日(金)までにお申込み【返信】

ください メール: nsdkenpo@nsd.co.jp

下記の健康状態をご確認ください



<https://bit.ly/3PFZ6Hb>

<申込内容>

会社名・氏名・保険番号・電話番号・メールアドレス

参加に向けて

- ※参加には、スマートフォンまたはタブレットが必要となります。(面談時は、カメラ付きのデバイスをご用意ください。Wi-Fi環境推奨)
- データ通信料はご本人様負担となります。(通話料はかかりません)
- ※面談日までに、体重計(体組成計推奨)をご準備または計測できる環境を整えてください。
- ※申込時のメールアドレスにRIZAPよりメールが届きます。
- ※希望のコースは、面談時に担当トレーナーにお伝え、またはご相談ください。

実際の成功体験(ストイックコース体験例)

15年間“本気”になれなかったがRIZAPが本気を引き出してくれた！

<目標>

息子と運動しても体力負けしないパパでありたい



慣れてきたら大変じゃなかったです。
睡眠の質が良くなったせいか、
朝スツと起きられて、
仕事面でも好循環になった気がします。

周りから「痩せたね、お腹がへこんだね」と
言われて嬉しかったです。
実感と達成感がモチベーションに繋がりました。

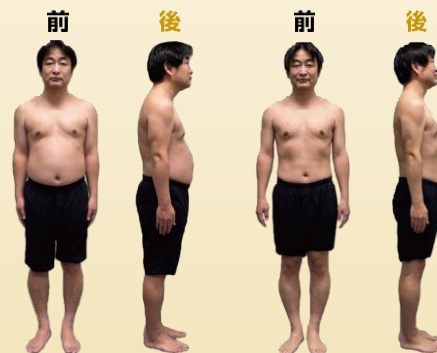
体重
-6.2kg

実施前 72.3kg
実施後 66.1kg

腹囲
-9.5cm

実施前 92.0cm
実施後 82.5cm

T.Oさん 47歳 身長168cm



提供: RIZAP株式会社 RIZAP生活習慣改善プログラム事務局 東京都新宿区北新宿2-21-1 新宿フロントタワー31F

*参加ができない場合、ご案内メール(上記メールアドレス宛)にその理由を記入し返信願います。よろしく願います。