

RIZAPの 健康管理

仕事のやる気や生産性を高めるために、
RIZAPが実践している食事や運動に関する
健康管理法が学べるセミナー

ビジネスセッション 対面セミナー

ヘルスマネジメント編

令和7年8月20日 10:00～12:00

にぎたつ会館



※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



30代

短時間で効率のいい運動を教わって
勉強になった。※2



30代

食事管理の大切さが分かった。習慣化の秘訣を
教わって、とても納得した。※2



20代

食事を抜きがちなので、1日3食しっかりとる!パ
ソコン仕事だと体を動かさないことが多いが、定
期的に歩こうと思った。※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

- 健康習慣の大切さを学び、自己コントロール力
が上がる
- RIZAPメソッドによる健康管理方法が分かる
- 理想の自分に近づくための目標設定の方法が
分かる

ご準備いただくもの

- 筆記用具、メモ用紙
- 水分
- 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
(アンケート回答用)

動きやすい
服装で

開催日時 令和7年8月20日 10:00～12:00

開催場所 にぎたつ会館



申込締め切り

令和7年7月30日