

3か月で「人生最高のカラダ」に変えてみませんか？

RIZAP×平塚市「からだ」改善計画参加者募集

日程（全8回）10:00-11:30

*12月5日（日）のみ、9:30~11:30での開催となります。

2021年 12月05日（日）

12月12日（日）

12月19日（日）

12月26日（日）

2022年 1月10日（月）祝日

1月23日（日）

2月06日（日）

2月19日（土）

（全日程参加必須）

*新型コロナウイルス感染拡大防止のため、日程を変更する可能性があります。

結果にコミットする。

RIZAP監修



市内在住 男女25名

応募多数の場合は抽選

対象

平塚市在住の男女：40～60歳（S36.4.2～S57.4.1）

腹囲男性85cm・女性90cm以上または

BMI2.5以上（ただし定員を超える応募があった場合は、
両方に該当する方を優先します）（健診結果提出要）

内容

RIZAPトレーナーによる運動指導と食事指導

会場

平塚市保健センター

費用

24,000円（教材費含む、初回支払い）

お問合せ

電話 0463-55-2111（平塚市東豊田448-3）

平塚市健康課（保健センター）



応募締切

8月27日（金）

お申込みはお早めに！

運動指導

- ・1人でできる器具なしの軽いトレーニングを実施（ストレッチ、筋力トレーニング、ファンクショナル等）



食事指導/管理

- ・栄養バランスの良い食事についての説明
- ・3か月の食事の記録に対しコメントを返信（週1回）



目標達成メソッド

- ・RIZAP独自の寄り添い型目標達成術を用いて目標を確実に達成に導く

