

ライザップ  
**RIZAPトレーナーが伝授!**

明日から実践できる!  
簡単な**食事**と**運動**で毎日を  
楽しむための  
**カラダづくり!!**

RIZAP  
簡単に気軽にできる  
RIZAPメソッド伝授

1 生活習慣の見直し

2 カラダを若く保つための食事法

3 ほぐす、整える、カラダの正しい動かし方

4 生活丸ごとフィットネスの実践方法レクチャー

セミナー  
参加無料

定員になり次第、  
締め切らせていただきます。  
どうぞお気軽にご参加ください。

事前予約制

2020

10月4日 日

開場/10:00

開始/10:30~12:30

ここがおすすめ!

- RIZAPの特別なトレーナーで行うセミナー
- なぜRIZAPが健康・ダイエットに結果にコミットできるか伝授
- RIZAPメソッドを活用して健康で美しい体を目指す

当日のセミナー内容

- 毎日の生活習慣を振り返るアンケートを実施し、ご自身が何タイプかの判断
  - RIZAPメソッドを活用した適切な食事や運動の習慣化の秘訣
  - 普段からできる「選んで食べる食事方法」自宅「簡単にできる運動方法」
  - 腰痛や肩こりを解消するエクササイズ
  - 気軽に簡単にできるのに結果がでる方法伝授
- ※セミナーでの運動はスーツでもできる内容ですのでご安心ください。

会場 わかくさプラザ 学習情報館 多目的ホール

定員数 **70名限定** (先着順) ※関市民であること

準備物 筆記用具・飲み物・マスク持参  
動きやすいパンツスタイルで参加可能

応募期間 9月1日(火)8:30から  
9月18日(金)17:15まで  
※定員になり次第締め切ります

申込方法 電話・ネットでお申し込みください

セミナーイメージ動画  
QRコードを読み込んでください

YouTube



お問合せ先 市民健康課 関市保健センター

TEL 0575-24-0111

※申し込み受付時間8:30~17:15  
※ネットは、期間内においては24時間  
申し込み可です  
申し込みはコチラから ▶▶▶▶▶



ご家族やご友人をお誘いいただき複数でお申し込みください♪ 一人でも参加可能♪