



私が行きます！

ライザップトレーナーによる \ 無料! / 「3ヶ月出張型プログラム」

RIZAPトレーナー
若山



抽選応募スタート!

ライザップ3か月出張プログラム 特徴!

ⓂRIZAPメソッドを学びながら、集団&個別対応で「無理なく結果にコミットに導く」プログラム

運動指導

RIZAP独自のメソッドで器具を使わず無理なく1人でもできるトレーニングを実施



グループレッスン

- ・一緒だから続けられる居場所を仲間と共有
- ・ⓂRIZAPメソッドを学べます



個別の食事指導

期間中、食事記録に対しトレーナーからコメントを返信（スマートフォンをお持ちであれば、専用アプリでの食事管理もOK!）

※ スマートフォンがなくても大丈夫です。



金曜日か土曜日、どちらかグループに8回参加!

※ プログラム開始後、曜日の変更（土曜日グループから金曜日グループに変更など）はできません。

曜日	時間~	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目
金曜日	18:30	6/10	6/17	6/24	7/1	7/15	7/29	8/12	8/26
土曜日	9:00	6/11	6/18	6/25	7/2	7/16	7/30	8/13	8/27

場所

離島センター

〈 1回目 120分、2回目以降 90分 〉

抽選・応募について!

年齢制限なし!

応募条件

① BMI **25** 以上 ② セミナー8回参加可能

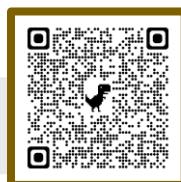
※ 分からない方は身長と体重を教えてください。

応募期間

4月9日~18日

応募方法

オンライン [ここから応募](#) ⇒



電話

健康推進課 **080-8597-7618** (土日除く)

お問合せ先: 健康推進課 87-2177