

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）10:00-12:00

2019年 09月14日（土）

09月21日（土）

09月28日（土）

10月05日（土）

10月19日（土）

11月02日（土）

11月16日（土）

11月30日（土）

（全日程参加必須）

結果にコミットする。

## RIZAP監修



## 市内在住 男女30名

対象

平塚市在住の男女（40～60歳）  
腹囲男性85cm・女性90cm以上または  
BMI2.5以上（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 7月26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

