

「過去最高のカラダ」に挑戦しませんか？



×平塚市「からだ」改善計画 参加者募集

日程（全9回） 9:30-11:30

2023年 9月02日(土)
9月09日(土)
9月16日(土)
9月23日(土)
10月14日(土)
10月28日(土)
11月11日(土)
11月25日(土)
2024年 3月09日(土)

僕と一緒に
ボディメイク
しましょう！



市内在住・
在勤
男女10名

対象

- ・平塚市在住・在勤の男女（30～60歳）(S38.4.2～H5.4.1生)
- ・腹囲男性85cm・女性90cm以上またはBMI2.5以上
- ・医師から運動や食事の制限を受けていない方
- ・スマートフォンやタブレットをお持ちの方

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（平塚市東豊田448-3）

費用

24,000円（教材費含む、初回支払い）

申し込み方法

電子メール、郵送、来所、電話

問合せ

平塚市健康課（保健センター）電話 0463-55-2111



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た、目標を確実に達成に導く

