



RIZAP健康運動セミナーのご案内

令和4年度の新規事業として開催します。RIZAPのトレーナーと一緒にトレーニングを行うセミナーです。ご自身の生活習慣を振り返り、運動や食事についてRIZAPメソッドを学ぶことができます。ぜひ参加いただき、健康管理にお役立てください。

器具などを使わず事務所や自宅で実践可能な筋力トレーニングの方法や、運動するメリットを楽しく学べますのでぜひご参加ください。



募集対象者 組合員およびその被扶養者

参加費用 無料 ※会場までの交通費は自己負担となります。

申込方法 各所属所の定める期日までに共済事務担当課へお申し込みください。
申込み多数の場合は、当組合で参加者を調整します。

日程等

期 日	募集人数	内 容	会 場	時 間
7月14日(木)	70名	導入編	つくば国際会議場	13時30分から15時30分まで ※受付開始:13時から
9月14日(水)	70名	スタートアップ編	茨城県市町村会館	

※新型コロナウイルスの感染拡大により、受講会場、開催方法を変更させていただく場合がありますのでご了承ください。

講 師



RIZAP株式会社 竹田津 瑛信氏

《資格》 RIZAPパーソナルトレーナー、日本トップトレーナー協会認定(JTTA)

《経歴》 RIZAP株式会社にパーソナルトレーナーとして入社。数多くのゲストのボディメイクを担当。本社異動後、人事、教育開発を経て、セミナー講師を務める。

※講師は変わる可能性がありますので予めご了承ください。

導 入 編

RIZAP式目標設定の方法や生活習慣の改善に向けて、「運動・食事・メンタル」のRIZAPメソッドの基礎と習慣化の秘訣を学びます。

●スケジュール

13時30分 } 15時30分	講義	・生活習慣を振り返ろう/RIZAP式目標設定 ・低糖質食事法について解説 ・RIZAPメソッドは〇〇が8割
	運動	・「有酸素運動」と「筋力トレーニング」の違いについて ・自宅や職場でできるRIZAP式トレーニング ・筋肉をつける効率的な食事法について
	講義	・習慣化のコツ
質疑応答・アンケート記入		

スタートアップ編

筋力トレーニングのメリットやRIZAPトレーニングの基礎知識が学べます。

●スケジュール

13時30分 } 15時30分	講義	・筋力低下が起こすデメリット ・筋力トレーニングの応用知識
	運動	・RIZAP式体力年齢測定 ・肩こり、腰痛改善ストレッチ ・自宅や職場でできるRIZAP式トレーニング ・部位別筋力トレーニング(BIG3)
	講義	・習慣化のコツ
質疑応答・アンケート記入		

お問い合わせ先 福利厚生課(厚生係) TEL 029-301-1412