

RIZAP健康運動セミナー日程表（予定）

時 間	7月14日（金）：導入編
13:00 ～13:30	受 付
13:30 ～15:30	あ い さ つ（茨城県市町村職員共済組合）
	RIZAP株式会社 講師 竹 田 津 瑛 信 氏
	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 ・ 解 散