

愛知県市町村職員共済組合主催



明日から実践できる RIZAPセミナー ～導入セッション～

RIZAPの「ダイエット」メソッドを完全公開。

RIZAPでダイエットした方は、なんと15万人以上！！
なぜRIZAPは「結果にコミット」できるのか？
CMだけではわからないRIZAPがこのセミナーでわかります！

～導入セッション～

講義90分+実技トレーニング30分

準備物

筆記用具・飲料水
動きやすいパンツスタイルで参加可能

1. 生活習慣の振り返り

- ・O×クイズを用いてあなたの生活習慣をチェック
- ・生活習慣の乱れから起きる健康へのリスク

2. 心のメカニズム

- ・人が行動に移す動因について
- ・RIZAP流目標設定方法

3. RIZAPメソッドの秘密

- 【食事編】食べて痩せる食事法
- 【運動編】プロ直伝自宅でするトレーニング実践
- 【習慣化編】ダイエットの成功/失敗の決定的な違い

4. まとめ

開催日：令和3年6月10日(木)・25日(金)14:00～16:00

会場：安保ホール【名古屋駅から徒歩3分】

募集人数：各40名