



気分転換には 運動だ！

対面セミナー

運動習慣づくりセミナー

～運動が楽しくなる！今日からはじめるRIZAP式・実践ガイド～

2026年9月27日 10:00～11:30

湖南省立総合体育館

定員：先着100名



※1 2022年4月1日～2023年3月31日に開催したRIZAPセミナー（全19タイトル）の参加者アンケート設問「セミナーに参加して良かったですか？」の問いに「はい」と回答した人の割合N=11,387



30代

運動を習慣化する大切さを感じた。※2



50代

元気で過ごせるように、体のメンテナンスを
しっかりやりたいと思う。※2



20代

食事にも気を付けたいと思った。※2

※2 参加者の感想です。すべての方に同様の実感を保証するわけではありません。
内容が変わらない程度にRIZAPにて文体を整える等の加工を加えています。

こんな情報が得られます

- カラダ診断で今の状態を確認できる
- 運動不足解消になる
- 運動知識が身に付き、習慣化する大切さが分かる
- 正しいフォームが身に付き、実践できる
- 運動とセットで実践できる食事のポイントが分かる

ご準備いただくもの

- PC またはスマートフォン
- 筆記用具、メモ用紙
- マット or バスタオルなど
床に敷けるもの
- 水分
- 上履き

動きやすい
服装で

開催日時 2026年9月27日（日）10:00～11:30

開催場所 湖南省立総合体育館



申込締め切り

2026年9月17日