

体を鍛えて 更なる高みへ

令和6年度 ヘルスアップセミナー
RIZAPオンラインセミナー
ステップアップ編

参加無料

筋トレの実践をはじめ、効率良く筋肉をつけるための食事法やRIZAPのトレーニングの応用知識が学べるセミナーです。「スタートアップ編」の後継編。

こんな情報が得られます

- ・ 筋力チェックで、今の状態を確認できる
- ・ 効果的なトレーニングの知識が高まる
- ・ 筋力アップのトレーニングメニューが分かる
- ・ 負荷を高めるトレーニング法が分かり実践できる
- ・ 体作りに大切な食事や間食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
(スマホはアプリの事前インストール必須)
- ・ 筆記用具、メモ用紙
- ・ 水分
- ・ 椅子

動きやすい服装で



上記セミナー（11月16日（土）開催分）の
アーカイブ配信を期間限定で行っております！

視聴期間：令和6年11月21日（木）～令和6年12月20日（金）

アーカイブ配信URL：下のリンクをクリックしてください。

[令和6年度ヘルスアップセミナー「RIZAPオンラインセミナー」
\(ステップアップ編\)11月16日（土）開催分アーカイブ配信](#)

スマホの方は、
視聴QRコードを
お読み取りください

