

北川村在住の方
北川村にお勤めの方
北川村にRIZAPが来る!!



健康的にやせたい
運動不足が気になる方
○○のような体になりたい

運動教室特別セミナー RIZAP健康セミナー

～ RIZAPエクササイズ in 保健センター～

RIZAP特別講師を迎え自宅で無理なく出来る運動のやり方を伝授！
参加者それぞれの目的に合わせた運動やアドバイスをいただき、
特別セミナー2回を含め継続的な教室を実施します。

<RIZAP健康セミナーの流れ> ※単発のセミナー参加もO.K! (参加費無料)

第1回
RIZAPセミナー

自宅
トレーニング

第2回
RIZAPセミナー

自宅
トレーニング

3月
測定及び評価

終了

第1回 RIZAP RIZAPセミナー

10月5日(火)18:30～20:00

～ 運動セッション～

1. あなたのカラダレベルは？
2. 筋力低下のリスク
3. 筋力トレーニングのメリット
有酸素運動のメリット
4. ストレッチ・トレーニング実践
※事前要望を基にした運動実践及びアドバイス

第2回 RIZAP RIZAPセミナー

12月20日(月)18:00～19:30

～ 運動セッション～

1. カラダレベルの前回との比較
2. 筋トレ・ストレッチの実践
※前回立てた目標や参加者に合わせた運動を行います。



会場 北川村総合保健福祉センター (北川村野友甲710-2)

応募方法

※参加人数が多数になった場合は、
申込みを打ち切らせていただきます

裏面の申込書へ記入し、
役場へ直接ご提出ください(電話の申込可能)

〆切9/17(金)

準備物

筆記用具・飲料水・動きやすい服装
タオル・マスク
参加費無料となります

お問い合わせ 北川村役場 住民課 電話(8)32-1214

RIZAP健康セミナー 申込書

(下記へご記入の上、住民課へ提出してください。)

また、直接お電話でお申込される場合は、以下のことを伺います)

氏名	ふりがな
住所	〒
生年月日	昭和・平成 年 月 日 (歳)
連絡先	
参加目的 ○してください	・RIZAPに興味があったから ・運動不足の解消をしたい ・健康的に痩せたいから ・筋肉質な身体になりたいから ・効果的な筋力トレーニング方法を知りたいから ・東京オリンピックを見て、運動したいと思ったから ・その他()
講師への要望	例)健康的に痩せたいけど効果的なトレーニング方法はありますか。

※お申込時に村が取得する個人情報は、RIZAP特別講師へ情報提供のために使用します。

またセミナー以外の利用は行いません。

取得した個人情報を第三者に提供することはありません。

※新型コロナウイルスの感染対策をして実施します。

また、感染の状況によりセミナーの一部を中止・変更する場合があります。ご了承ください。

お問い合わせ 北川村役場 住民課 電話(8)32-1214