

【ライザップ 2024年度セミナーラインナップ】

NO.	区分	プログラム名称	テーマ・内容
1	スタンダード	導入編	式目標設定の方法や、生活習慣の改善に向けて、「運動・食事・メンタル」の RIZAP メソッドの基礎と習慣化の秘訣を学べるセミナー
2		フォローアップ編	導入編で学んだ行動が継続されているか確認し、今後よりレベルアップするための目標再設定と知識の深掘りを行うセミナー
3		睡眠編	現在の睡眠習慣を振り返り、睡眠の質を上げるための「食事・運動・生活習慣」の快眠メソッドが学べるRIZAP 独自の睡眠セミナー
4		健診値改善編	健康診断の結果をもとに、より具体的な改善方法を学び実行＆振り返りを行うセミナー
5	運動	スタートアップ編	筋力トレーニングのメリットや基礎知識など、RIZAP メソッドのトレーニングの基礎が学べるセミナー
6		ステップアップ編	スタートアップ編の後継編。筋肉を効率良く付けるための食事法や筋力が向上するトレーニングのバリエーションなど応用知識が学べるセミナー
7		エキスパート編	ステップアップ編の後継編。自分に合ったトレーニングの組み立て方や最適な食事タイミング、より詳しい栄養知識などが学べるセミナー
8		テレワーク・デスクワーク編	長時間のデスクワークが引き起こす身体リスクを小スペースから始める筋力トレーニングで解決するセミナー
9		肩こり腰痛予防編	肩こり腰痛のリスクや原因を知り、肩こり腰痛予防に特化したストレッチが学べ、体感できるセミナー
10	食事	食事編	RIZAPの食事メソッドで身体的・精神的リスク対策を。実践的な食事の知識をクイズやケーススタディを取り入れながら楽しく学べるセミナー
11	メンタルヘルス	メンタルヘルス編	プレゼンティズム予防や良質な対人関係の構築に向けて、自己肯定感を高めてストレスに対応できるようになるセミナー
12	ミドルシニア	ミドル・アクティブシニア編	ミドル世代やアクティブシニア世代の方に向けて、体力向上トレーニングや食事法、セカンドライフに向けた目標設定方法が学べるセミナー
13		筋力低下予防編	普段使えていない筋肉の機能を引き出し、ロコモや転倒の原因となる「筋力低下」を予防することに特化した実践型トレーニングセミナー