

02

健康セミナー

たった1日で従業員の意識改革と動機付けを実現

対面形式であれば日本全国、出張開催いたします。オンライン形式でも対応可能です。
いずれも従業員に参加いただく形式で、トレーナーと一緒に運動したり、対話しながら進行します。
「明日から実践する！」をテーマにRIZAPメソッドをしっかりと学べるセミナーです。

特徴

- 19種類のセミナーラインナップ
- 参加者募集、実施後分析のフルサポート
- 対面、オンライン問わずセミナー満足度98.6%※5

※5 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

こんな企業・団体様におすすめ

- 従業員の健康リテラシーを向上させたい
- 健康無関心層に参加してほしい
- 満足度や効果が高い施策を実施したい



※対面形式
RIZAPトレーナーが所定の場所に伺って開催



※オンライン形式
オンラインの配信ツールを通じて開催



参加者募集に効果的です

ニーズに合わせたチラシを納品
社内の参加者募集にお使いいただけます

参加者数UPにコミット

なんだけ
調子が
良くなったかも

RIZAPオンラインセミナー
グッドコンディショニング編
参加者募集

自分がもっと
好きになる。
人生が輝く。

RIZAPオンラインセミナー
メンタルヘルス編
参加者募集

夢を叶える
ボディメイク

RIZAPオンラインセミナー
導入編
参加者募集

マンネリ化しません

全19種類のセミナーラインナップから
目的や対象別に選べる

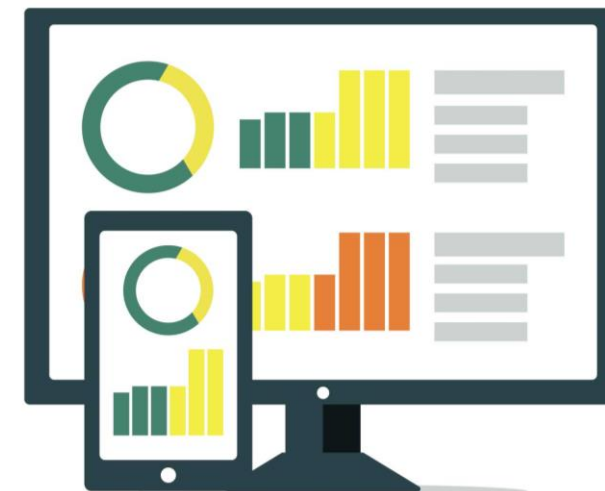
多様なラインナップ



セミナー効果を可視化します

開催後アンケート結果をもとに
フィードバックも可能です

実施レポート



※レポート内容については事前にご相談ください



健康セミナーではRIZAPメソッドを熟知し、セミナー講師としてもスキルを磨いた法人向けプログラム専任トレーナーが講師を務めます。参加者の悩みに寄り添い、「明日から実践する！」と感じてもらえるように熱意をもってお伝えします。

開催形式問わず、セミナー満足度は**98.6%**^{※5}と高い評価をいただいています。

※5 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

満足度
98.6%^{※5}

導入企業
1,900
社突破*

※2023年12月末時点

体験者
310,000
人以上*

※2023年12月末時点



共通保有資格

RIZAPパーソナルトレーナー 日本トップトレーナー協会認定 (JTТА)

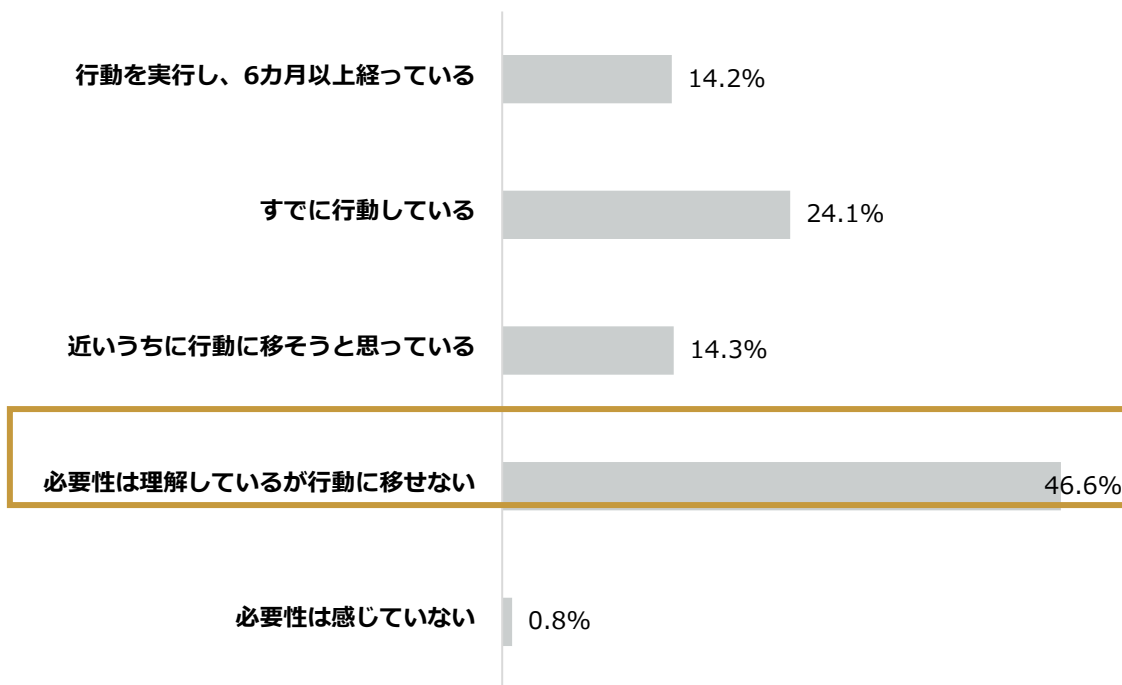


多くの参加者の健康意識が高まり、 行動変容を促す結果に

参加前

Q. 普段の（これまでの）健康に対する意識はどの程度ありましたか？

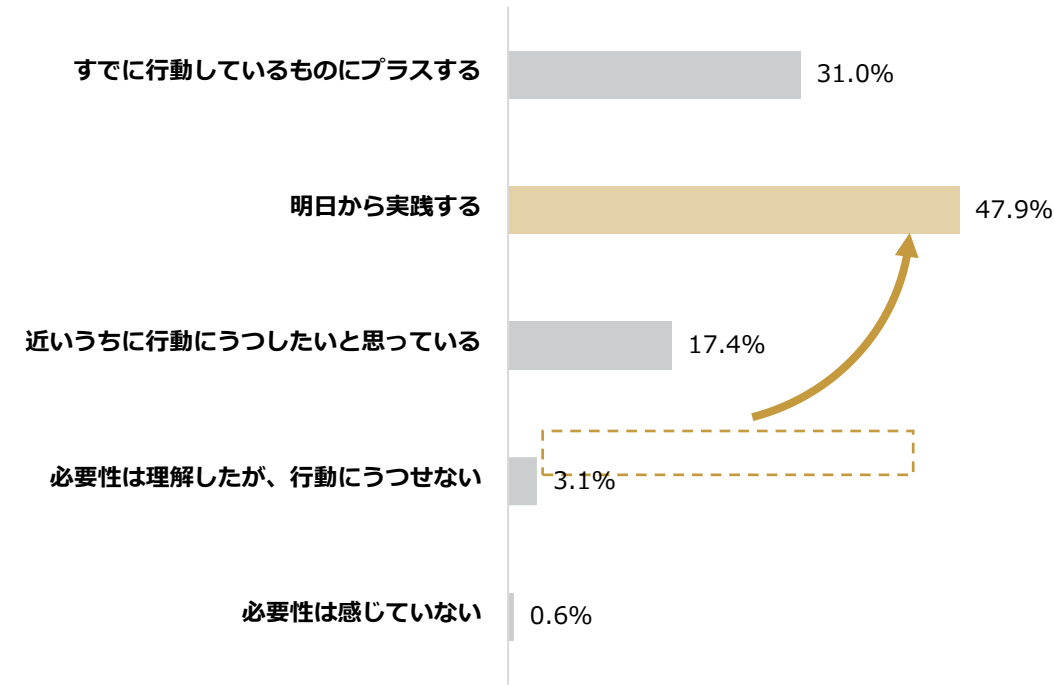
※2021年4月～2022年3月 N=8,407



参加後

Q. セミナーを受けて、健康に対する意識はどのように変わりましたか？

※2021年4月～2022年3月 N=8,373



区分	#	タイトル	講義 (分)	運動 (分)	概要
スタンダード	1	導入編	60	30	RIZAP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	60	30	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堀りを行うセミナー
	3	睡眠編	60	30	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	60	30	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	ミドル・アクティブシニア編	60	30	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
運動	6	スタートアップ編	30	60	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
	7	ステップアップ編	30	60	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
	8	エキスパート編	30	60	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
	9	テレワーク・デスクワーク編	30	60	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
	10	肩こり腰痛予防編	30	60	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
	11	筋力低下予防編	30	60	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
	12	ウォーキング編	30	60	安全かつ効率的に、安定して歩くための「歩行能力」を高めるセミナー
食事	13	食事編	90	0	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
メンタルヘルス	14	メンタルヘルス編	60	30	プレゼンティーイ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
	15	ラインケア編	90	30	管理監督者が部下の異変やストレスに気づき、適切に向き合い、寄り添うための、メンタルヘルス対策に欠かせないラインケアのセミナー
女性	16	グッドコンディショニング編	75	15	女性ならではの身体の悩みや心の不安の原因を知り、自分の身体のベストな状態（コンディショニング）を作る方法を学べるセミナー
	17	美ボディ編	30	60	女性の「もっと美しくなりたい」を叶えるために、理想の自分を思い描き、美ボディに近づくための「美習慣」を学べるセミナー
ビジネス	18	ヘルスマネジメント編	90	30	新入社員と若手社員に向け、RIZAPが実践している目標設定と、食事＋トレーニングを用いた健康管理法が学べるセミナー
	19	モチベーションマネジメント編	90	30	管理職の方向けに、目標達成のための目標設定方法や影響力の方程式など、RIZAPのコーチング術を学べるセミナー

所要時間 90分（講義60分＋運動30分）

特徴	RIZAP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。
効果	<ul style="list-style-type: none">健康無関心層の健康リテラシーの向上満足度の高い健康企画の実施健康に関する動機付け・意識付けができる
対象者	<ul style="list-style-type: none">健康に無関心な従業員RIZAPに興味がある従業員何度かダイエットを失敗してきた従業員
講義内容	<ul style="list-style-type: none">①生活習慣を振り返ろう②心のメカニズム③RIZAPメソッドの秘密<ul style="list-style-type: none">(1) 食事編 (2) 運動編 (3) 習慣化編



「運動・食事・メンタル」
RIZAPメソッドの基礎が学べる

所要時間 90分（講義60分＋運動30分）

特徴	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。継続して健康習慣を定着できているか、健康的な運動と食事の振り返りとともに、目標達成に向けたフォローアップを行います。
効果	<ul style="list-style-type: none">健康的な食事と運動の定着、習慣化健康に関する動機付け・意識付けができる
対象者	<ul style="list-style-type: none">健康に無関心な従業員RIZAPに興味がある従業員何度かダイエットを失敗してきた従業員
講義内容	①目標は達成できた？
	②生活習慣を振り返ろう
	③RIZAPメソッドの振り返り (1) 目標設定 (2) 食事 (3) 運動
	④習慣化の秘訣



「導入編」のフォローアップ

所要時間 90分（講義60分+運動30分）

特徴	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。
効果	<ul style="list-style-type: none">• 仕事のパフォーマンスアップ• 生活習慣病の予防・改善• メンタル不調の予防・改善
対象者	<ul style="list-style-type: none">• 睡眠の質が低下していると感じている方• 仕事のパフォーマンスをもっと上げたい方• 睡眠と肥満の関係が知りたい方
講義内容	①生活習慣を振り返ろう
	②睡眠とは
	③RIZAP快眠メソッド (1) 食事編 (2) 運動編 (3) 生活習慣編



仕事の生産性向上だけでなく
生活習慣病の対策としても効果的

所要時間 90分（講義60分＋運動30分）

特徴	知識の定着化や意識変容だけでなく、2日に分けた構成※による「実行」＋「振り返り」を行うセミナーだからこそ、参加者の行動変容にまでアプローチできる。	
効果	<ul style="list-style-type: none"> 自身の健康課題に合った対策法がわかる 健康的な生活習慣が身に付く 生活習慣病の予防、改善ができる 	
対象者	<ul style="list-style-type: none"> 健診で引っかかったが具体的に何をすればよいかわからない方 健康増進に取り組むべきと理解しているが今ひとつやる気が起きない方 健診を活かして健康管理に取り組みたい方 	
講義内容	DAY1	DAY2
	①生活習慣の振り返り	①これまでの振り返り
	②健康ドミノについて	②継続の秘訣
	③生活習慣改善メソッド	③RIZAP流チェックポイント
	<ul style="list-style-type: none"> 目標設定 運動、食事 習慣化 	<ul style="list-style-type: none"> 運動、食事 腸内環境、ストレス 睡眠、喫煙

DAY1～DAY2の期間は3～4週間を推奨しています。

インターバルを設けることで、参加者の行動変容が見込め、効果測定で結果に表れやすくなります。



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

所要時間 90分（講義60分＋運動30分）

特徴	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です。 生活を振り返りながら、楽しいセカンドライフの基本となる体力年齢をチェックします。そして、健康で楽しく働ける体を維持するための運動や食事について知識を高めます。
効果	<ul style="list-style-type: none">健康増進、ヘルスリテラシーの向上従業員のモチベーション向上
対象者	50歳前後～
講義内容	<ul style="list-style-type: none">①生活習慣を振り返る②楽しいセカンドライフ③体力年齢測定～自分自身のカラダを知ろう～④体力向上メソッド (1) 運動編 (2) 食事編 (3) 習慣化編



人生100年時代
あなたはどうか生きる

所要時間 90分（講義30分＋運動60分）

特徴	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。バランスカや柔軟性のチェックで自分のカラダを知り、正しいフォームを身につけながら楽しくトレーニングします。老若男女問わず、多くの方に向けた内容です。
効果	<ul style="list-style-type: none">・従業員の運動不足解消・楽しく正しいフォームで運動ができる・運動力をセルフチェックできる
対象者	<ul style="list-style-type: none">・健康に無関心な従業員・運動不足が気になる従業員
講義内容	<p>①自分のカラダを知ろう (1) 3つのカラダ診断</p> <p>②RIZAPメソッド～スタートアップ～ (1) 運動知識編 (2) 運動実践編 (3) 食事編～たんぱく質～</p>



所要時間 90分（講義30分＋運動60分）

特徴	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、RIZAP式トレーニングの応用知識が学べるセミナー。
効果	<ul style="list-style-type: none">・ 従業員の運動不足解消・ 楽しく正しいフォームで運動ができる・ 運動力をセルフチェックできる
対象者	スタートアップ編受講済の方
講義内容	①運動の成果を確かめよう 筋力テスト
	②RIZAPメソッド～ステップアップ～ (1) 知識編 (2) 実践編 (3) 食事編～間食～



所要時間 90分（講義30分＋運動60分）

特徴	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、RIZAPのボディメイク術を全て学べるセミナー。
効果	<ul style="list-style-type: none">・従業員の運動不足解消・楽しく正しいフォームで運動ができる・運動力をセルフチェックできる
対象者	<ul style="list-style-type: none">・ステップアップ編受講済の方
講義内容	①運動の成果を確かめよう 脚筋力テスト
	②RIZAPメソッド～エキスパート～ (1) 知識編 (2) 実践編 (3) 食事編～間食～



所要時間 90分（講義30分＋運動60分）

特徴	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
効果	<ul style="list-style-type: none">・プレゼンティーズム予防・運動不足解消
対象者	<ul style="list-style-type: none">・ 座り仕事の人
講義内容	正しい姿勢をとってみよう
	①悩みの原因を知ろう （1）2つの要因と症状 （2）座り方を振り返る
	②カラダを動かそう （1）要因別トレーニング



**座りながらできる
運動方法をご紹介します！**

所要時間 90分（講義30分＋運動60分）

特徴	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です。
効果	<ul style="list-style-type: none">・プレゼンティーイズム予防・運動不足解消・参加者が集まりやすい健康施策の実現（肩こりや腰痛に悩む対象者が多いため）
対象者	<ul style="list-style-type: none">・全対象・肩こりや腰痛を予防・解消したい方
講義内容	①からだチェック
	②生活習慣を振り返ろう
	③肩こり腰痛ゼロメソッド （1）知識編 （2）実践編



所要時間 90分（講義30分＋運動60分）

特徴	普段使えていない筋肉の機能を引き出し、ロコモティブシンドローム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。
効果	<ul style="list-style-type: none">筋力低下による労災予防転倒やロコモティブシンドローム予防従業員の運動不足解消
対象者	全対象
講義内容	①からだチェック
	②生活習慣を振り返ろう
	③筋力低下予防メソッド (1) 知識編 (2) 実践編



筋力低下の予防に役立つ
“5つの筋肉”をご紹介します！

所要時間 90分（講義30分＋運動60分 ※カラダ診断含む）

特徴	<p>安全かつ効率的に、安定して歩くための「歩行能力」を高めるセミナー。身体活動量と健康リスクとの関連性を知り、運動習慣の大切さを学びます。また、歩行メカニズムに基づき、ウォーキング効果を高める方法を実践的に習得できます。ウォーキングイベントと絡めての実施も効果的です。老若男女問わず、多くの方に向けた内容です。*</p>
効果	<ul style="list-style-type: none"> • ウォーキングの効果を高める • 運動のハードルを下げ、運動習慣の定着 • ウォーキングイベントへの参加促進
対象者	<ul style="list-style-type: none"> • 健康に無関心層な従業員 • 運動不足が気になる従業員
講義内容	<ol style="list-style-type: none"> ①自分のカラダを知ろう（カラダ診断） ②歩行能力UPメソッド <ol style="list-style-type: none"> (1) 知識編 (2) 実践編 (3) 食事編～回復力を高める～ ③継続の秘訣

※歩行フォームに関するレクチャーではありません



所要時間 90分 (全講義)

特徴	食生活が引き起こす身体的、精神的リスクをRIZAPの食事メソッドで徹底回避！ 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です。
効果	<ul style="list-style-type: none">・ 従業員の生活習慣病を予防・改善・ 食生活の偏り改善・ 運動が苦手な従業員の健康対策
対象者	<ul style="list-style-type: none">・ 生活習慣病の予防・改善をしたい方・ RIZAPの食事法に少しでも興味がある方
講義内容	①食生活を振り返ろう
	②未来のジブン (なりたい姿は?)
	③RIZAPメソッドの秘密 (1) ベーシック編 (2) レベルアップ編～
	④継続の秘訣



RIZAPの食事メソッドで
肥満を予防・改善

所要時間 90分（講義60分＋運動30分）

特徴	プレゼンティーイ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。座学だけでなく運動パートもある点が特長です。運動不足解消にも効果的であることはもちろん、リフレッシュや、ポジティブな思考につながるなど運動による効果も得られます。
効果	<ul style="list-style-type: none">・メンタル不調による休職＆採用コスト削減・プレゼンティーイズムの予防
対象者	<ul style="list-style-type: none">・ストレスや不安を予防・解消したい方・今よりもさらに充実した日々を送りたい方
講義内容	<ol style="list-style-type: none">①セルフコントロールとは②自分を知ろう（セルフチェック）③自己肯定感とは④実践⑤トレーニング⑥まとめ：明日からできることを見つける



**セルフコントロールを
実践形式で習得**

所要時間 120分（講義90分＋運動30分）

特徴	管理監督者が部下の異変やストレスに気づき、適切に向き合い、寄り添うための、メンタルヘルス対策に欠かせないラインケアのセミナー
効果	<ul style="list-style-type: none">• RIZAP流のコーチング術を学べる• 部下との向き合い方がわかる• 目標設定の仕方を学べる• 影響力の付け方が学べる• 聴く力、伝える力が向上する
対象者	管理監督者、リーダー職、管理職、経営者
講義内容	①RIZAPメソッドの秘密～3M～
	②マネジメント ～傾聴/承認/質問～
	③メンタルサポート セルフィメージの高め方
	④マインド ～影響力の方程式～
	④トレーニング



企業の安全配慮義務としても重要
管理監督者が担うメンタルヘルス対策

所要時間 90分（講義75分+運動15分）


特徴	女性ならではの身体の悩みや心の不安の原因を知り、自分の身体のベストな状態（コンディショニング）を作る方法を学べるセミナー
効果	<ul style="list-style-type: none">健康増進の面から女性が働きやすい職場づくり女性従業員の生産性向上ワーク・エンゲイジメント向上女性従業員の交流機会の提供
対象者	<ul style="list-style-type: none">女性特有の体調不良に悩んでいる方肌荒れや体型の変化に悩んでいる方正しい姿勢に改善したい方女性同士の交流を増やしたい方
講義内容	①コンディションチェック（生活習慣の振り返り）
	②ベストなコンディションとは？
	③コンディションを整える (1) 食事編 (2) 運動編 (3) 習慣化編



女性が多い企業様に
オススメ

所要時間 90分（講義30分+運動60分）

特徴	女性の「もっと美しくなりたい」を叶えるために、理想の自分を思い描き、美ボディに近づくための「美習慣」を学べるセミナー
効果	<ul style="list-style-type: none">健康増進の面から女性が働きやすい職場づくり女性従業員の生産性向上ワーク・エンゲイジメント向上女性従業員の交流機会の提供
対象者	<ul style="list-style-type: none">理想の体の目指し方がわからない方美意識が高い従業員男性と一緒にセミナーは抵抗がある方女性同士の交流を増やしたい方
講義内容	<ol style="list-style-type: none">①理想の体を手に入れるには？②美しい体とは？～ボディタイプと黄金比～③女性の筋力トレーニングのポイント④黄金比を手に入れるトレーニング⑤美習慣を続けるコツ



女性が多い企業様に
オススメ

所要時間 120分（講義90分＋運動30分）

特徴	新入社員と若手社員に向け、セルフイメージを高めるためのRIZAPが実践している目標設定と、食事＋トレーニングを用いた健康管理法が学べるセミナー
効果	<ul style="list-style-type: none">• 新しい環境で体調を崩しがちな若手、新入社員の健康管理• モチベーション向上• 食事、睡眠の改善
対象者	新入社員・若手社員
講義内容	①生活環境の振り返り
	②目標達成マネジメント
	③健康のための食事
	④健康のための運動法
	⑤自宅でも可能！効率の良いトレーニング



新入社員・若手社員向け

所要時間 120分（講義90分＋運動30分）

特徴	管理職の方向けに、目標達成のための目標設定方法や影響力の方程式など、RIZAPのコーチング術を学べるセミナー。
効果	<ul style="list-style-type: none">• 仕事をする意味の再発見• 目標の引き上げ方が学べる• 影響力の付け方が学べる• 伝える力が向上する• 聴く力が向上する• 人を喜ばせる力が向上する
対象者	管理監督者、リーダー職、経営者
講義内容	①RIZAPメソッドの秘密
	②RIZAPの仕事とは
	③モチベーションアップの秘密
	④トレーニング



マネジメント職におすすめ

講義



スクール形式で机と椅子をご用意ください

トレーニング体験



トレーニング時は会議室の収容人数×7割程度目安

実施時間帯

基本的に
どの時間帯でも実施可能

平日は水曜・金曜の
18時以降が多いです

会場準備物

プロジェクター、スクリーン、マイク、接続ケーブル（HDMIとD-sub15pin）、ワークシート

参加者

動きやすい服装推奨（スーツ可・パンツスタイル）、筆記用具、スマートフォン、お飲物



オフィスから参加



✓ 全国の拠点、自宅で受講可能

- ZoomでLIVE配信します
※配信ツールにご希望がございましたらご相談ください

✓ チャット機能で会話可能

- チャット機能を活用し、トレーナーや参加者同士で
- コミュニケーションができるので、参加意識が高まります

✓ マルチデバイス対応 (PC・スマートフォンOK)

朝礼、休憩時間、夕礼後等、従業員様の都合に応じて実施可能

- 実施時間をご要望にお応えします
- 時間になったらURLをクリックするだけ

画像提供/SOMPOひまわり生命保険株式会社様

STEP 1

お問い合わせ



担当営業またはお問い合わせ窓口にご連絡ください。

セミナー内容や開催方法に関するご質問も受け付けております。

STEP 2

ヒアリング・お打合せ



ヒアリングを実施し、貴社に合ったセミナーをご提案いたします。

オンライン形式の場合、配信ツールは「zoom」を使用します。配信ツールにご希望がございましたらご相談ください。

STEP 3

お申込み



所定の申込書に必要事項を記入し押印の上、メールにて営業担当にお送りください。

STEP 4

参加者募集



ご要望に応じて参加者募集のチラシデータも納品しますので、ご活用ください。

オンライン形式の場合、専用URLを開催日の2週間前を目安にお送りします。

STEP 5

開催・フィードバック



対面形式の場合は、所定の場所で開催します。

オンライン開催の場合、参加者は開始時間になったら各デバイスからご参加ください。

参加者アンケートを基に、開催後に振り返りをさせていただきます。

オンライン形式

基本料金

1開催 300,000円 (税別)
330,000円 (税込)

- 1回開催あたり1000アカウントまで参加可能です
- ご要望に合わせてカスタマイズします ※別途料金

アーカイブオプション

1か月 100,000円 (税別)
110,000円 (税込)

LIVEセミナーに参加ができなかった方や参加者の復習にご利用いただけます

対面形式

- 料金は参加者数によって変動します
- 参加者数50名毎に5万円ずつ加算されます
また運動を伴う場合、トレーナーを50名毎に1名追加派遣いたします
※ 別途交通費を申し受けます

参加者数	金額	トレーナー人数
1～50名	300,000円 (税別) 330,000円 (税込)	1
51～100名	350,000円 (税別) 385,000円 (税込)	2
101～150名	400,000円 (税別) 440,000円 (税込)	3
151～200名	450,000円 (税別) 495,000円 (税込)	4

オンライン形式

DAY1・DAY2

合計 600,000円（税別）

660,000円（税込）

※1回開催あたり1000アカウントまで参加可能です

アーカイブオプション

1か月 100,000円（税別）

110,000円（税込）

LIVEセミナーに参加ができなかった方や参加者の復習にご利用いただけます

対面形式

- 料金は参加者数によって変動します
- 参加者数50名毎に5万円ずつ加算されます
また運動を伴う場合、トレーナーを50名毎に1名追加派遣いたします
※ 別途交通費を申し受けます

参加者数	金額	トレーナー人数
1～50名	600,000円 <small>（税別）</small> 660,000円 <small>（税込）</small>	1
51～100名	700,000円 <small>（税別）</small> 770,000円 <small>（税込）</small>	2
101～150名	800,000円 <small>（税別）</small> 880,000円 <small>（税込）</small>	3



「ライザップダイエットダイアリー90Days」

1冊¥880（税込） 20冊から注文可能

レコーディングにより継続性を高めます。
生活習慣改善に向けておすすめの書籍です。

※オンライン形式、対面形式共に、お支払いは実施月末×翌月末支払いとなり、開催回数分のご料金をご請求いたします

02

より多くの方をサポート

健康セミナー

分割開催プラン

90分セミナーを複数回に分割して開催するプラン

業務時間内や業務時間外でも取り入れやすいように短時間で！

90分のセミナーの内容を分割することによって、1回あたりのセミナー時間をより**短時間**に抑えられます。
一度に学ぶ情報量を抑えられるため、**無理なく**健康リテラシーを身に付けることも期待できます。

例) 「3分割型」で実施する場合 **1～2週間ごとの開催がおすすめ**



※開催形式は原則オンライン形式のみとなります。

※分割開催が可能なセミナーテーマは導入編・スタートアップ編・食事編となります。それ以外のテーマをご希望の場合は担当営業までご相談ください。

※講義とトレーニングの時間や内容は、セミナーテーマやプランによって異なります。

	3分割型プラン	2分割型プラン
セミナー回数	計3回	計2回
1回あたり所要時間	30分/回	45分/回
対象セミナー	導入編・スタートアップ編・食事編	
開催形式	オンライン形式のみ（Zoomを使用・アーカイブ付き）	
料金	400,000円（税別）440,000円（税込）	

※各セミナー1,000アカウントまで参加可能です。

※講義とトレーニングの時間や内容は、ご契約いただくセミナーの種類やプランによって異なります。

※その他セミナーテーマをご希望される場合は担当営業までご相談ください。

※30日間以上のアーカイブ視聴期間をご希望される場合は担当営業までご相談ください。

※アーカイブはセミナー開催日の翌々営業日中に視聴URLをご担当者様へ納品いたします。視聴期間は納品から30日までの期間で設定ができます。

※土日祝日の午前中での開催については、本プランは開催対象外とさせていただきます。

※お支払いは実施月末≧翌月末支払いとなり、開催回数分のご料金をご請求いたします。

2 分 割 型		DAY1	DAY2
	講義時間	35分	25分
	運動時間	10分	20分
	合計	45分	45分
	講義内容	RIZAP式 現状の振り返り	結果にコミットできる 食事方法について
		目標設定	脂肪燃焼効果の高い 運動実践
	簡単にできる ストレッチ	継続の秘訣	

3 分 割 型		DAY1	DAY2	DAY3
	講義時間	25分	25分	10分
	運動時間	5分	5分	20分
	合計	30分	30分	30分
	講義内容	RIZAP式 現状の振り返り	結果にコミットできる 食事方法について	RIZAP式 脂肪燃焼効果の高い 運動実践
		目標設定		継続の秘訣について
	簡単にできる ストレッチ			



2 分割 型		DAY1	DAY2
	講義時間	15分	15分
	運動時間	30分	30分
	合計	45分	45分
	講義内容	カラダ診断と運動習慣を身に付ける知識	RIZAP式 脂肪燃焼効果の高い 筋カトレーニング！
	結果にコミットする ストレッチ・有酸素・筋トレ	筋肉を効率よくつける 食事方法	

3 分割 型		DAY1	DAY2	DAY3
	講義時間	15分	5分	10分
	運動時間	15分	25分	20分
	合計	30分	30分	30分
	講義内容	カラダ診断	RIZAP式 脂肪燃焼効果が期待できる ストレッチ・有酸素・ 筋トレ	RIZAP式 成果確認と運動実践
	運動習慣を身に付ける知識		筋肉を効率よくつける 食事方法	



		DAY1	DAY2
2 分 割 型	講義時間	45分	45分
	運動時間	0分	0分
	合計	45分	45分
	講義内容	RIZAP式 食生活の振り返りと 目標設定	RIZAP式 食生活の振り返りと 目標設定
		結果にコミットする 食事方法①	結果にコミットする 食事方法②

		DAY1	DAY2	DAY3
3 分 割 型	講義時間	30分	30分	30分
	運動時間	0分	0分	0分
	合計	30分	30分	30分
	講義内容	RIZAP式 食生活の振り返りと 目標設定	RIZAP式 結果にコミットできる 食事方法 ～ベーシック編～	RIZAP式 結果にコミットできる 食事方法 ～レベルアップ編～



02

より多くの方をサポート

健康セミナー

オンデマンド

好きな時間でいつでもどこでも視聴可能なので、
「公平性」「継続性」のある健康施策になっています。

☑ オンラインなので時間と場所の制限がない

▶ 従業員各々の多様化する働き方にマッチ

☑ 好きなコースを選択できる

▶ 従業員の多様なニーズにマッチしたコース設計でポピュレーションアプローチに最適

☑ 視聴回数の確認可能

▶ 視聴回数は視聴期間終了後に報告※別途オプション

☑ 導入の手間を最小化

▶ 申込から5営業日以内に視聴可能になります



01 導入編

50分



RIZAP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です。

02 スタートアップ編

42分



バランス力や柔軟性のチェックで自分のカラダを知り、正しいフォームを身につけながら楽しくトレーニングします。老若男女問わず、多くの方に向けたセミナーです。

03 食事編

67分



食生活が引き起こす身体的、精神的リスクをRIZAPの食事メソッドで徹底回避！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です。

04 メンタルヘルス編

54分



プレゼンティー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です。座学だけでなく運動パートもある点が特長です。

05 睡眠編

64分



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です。仕事の生産性向上だけでなく生活習慣病の対策としても効果的です。



導入フロー

お打合せ
導入決定

お申込み

セミナー動画
納品

※データ納品
(URL・QRコード)

貴社内で配信

(社内HP掲載・機関誌
・メール配信など)

※外部からアクセス可能な場
所への掲載はお断りしており
ます。パスワードの設定等
のご対応をお願いします。

配信終了

※別途オプションにて
視聴回数報告あり

料金

プラン	金額
セミナー1本	300,000円 (税別) 330,000円 (税込)
+ 視聴回数報告オプション	50,000円 (税別) 55,000円 (税込)

※動画は1か月間視聴可能です。

※LIVEセミナーを別途、開催いただく場合は100,000円(税別)でご利用可能です。

※視聴回数確認オプションをご契約された場合、データ納品に3営業日程お時間をいただきます。予めご了承ください。

※視聴回数は視聴期間終了後に報告いたします。

contact



contact-rizaphoujin@rizapgroup.com



0120-600-542 (年中無休 9:00-21:00)



<https://business.rizap.jp/>
「ライザップ 法人プログラム」で検索！



進化するRIZAP

人類の健康に最も貢献する企業へ

3 すべての人に
健康と福祉を



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

