

令和6年度RIZAP健康運動セミナー日程表

時 間	7月8日 (導入編)	7月23日 (ステップアップ編)
13:00 ～13:30	受 付	
13:30 ～15:30	あ い さ つ (茨城県市町村職員共済組合)	
	RIZAP株式会社 講師 竹田津 瑛信 氏	
	講義 ・生活習慣を振り返ろう / RIZAP式目標設定 ・低糖質食事法について解説 ・RIZAPメソッドは〇〇が8割	講義 ・自分のカラダを知ろう / カラダ診断 ・国で定められている運動習慣の定義 ・運動習慣をつけるメリット
	運動 ・「有酸素運動」と 「筋力トレーニング」の違いについて ・自宅や職場でできる RIZAP式トレーニング	運動 ・効果的なトレーニングのポイント ・自宅や職場でできる RIZAP式トレーニング
	講義 ・習慣化のコツ	講義 ・筋肉を効率よくつけるには たんぱく質が重要
質疑応答 ・ アンケート記入 ・ 解散		