

# 動け! 燃やせ!

参加者募集

運動セッション

RIZAPオンラインセミナー  
ステップアップ編

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。

2023年11月18日（土）10:30～12:00 ZOOM開催

セミナー終了後、アンケートにご回答していただいた方の中から抽選で**60名様に3,000円分**のAmazonギフトカードを贈呈致します！  
※



※Eメールタイプで配付します。

## 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

オンラインでも効果がある！

## 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
- マットorバスタオルなど床に敷けるもの
- 水分
- 椅子

動きやすい服装で



お申込みはこちらの二次元コードから

セミナー申込フォーム

