

RIZAP ダイエットブック

ダウンロードして頂いた方へのお役立ち情報も満載！



何度もダイエットに挑戦したけど、失敗した方、途中で挫折した方、正しいやり方が分からない方必見。

これまで**14万人**[※]の結果にコミットしてきた**ライザップ**なら、
きっとあなたを**理想のカラダ**に導きます！

※2019年8月現在の累計会員数

ライザップに、こんなイメージはありませんか？

1. トレーニングがキツイ・・・
2. 食事制限がツライ・・・
3. RIZAP＝高い！

ライザップに寄せられるイメージが多いのが、この3つなのですが、
もしかしたら、あなたもライザップのことをそんな風に思っていないませんか？

そんな方にこそ、
このダイエットブックを
ご覧いただきたいのです！

ライザップの真実！

目次

◆「トレーニング」について	P4
- ダウンロード特典①	P8
◆「食事」について	P11
- ダウンロード特典②	P14
- ダウンロード特典③	P16
◆「価格」について	P24
◆驚きのビフォー/アフター紹介	P26
◆無料カウンセリングについて	P27
◆RIZAPの安心安全対策	P33

1. 運動経験が無くても、理想のカラダに導きます！

- ☑ 実は**運動経験のない会員様**もたくさんいらっしゃいます。
- ☑ 運動できない？ 安心してください！ **シニアのお客様でも無理のない内容**です。
- ☑ あなたの「**理想のボディ**」×「**運動レベル**」に合わせて
パーソナライズされたプログラムを提供します！



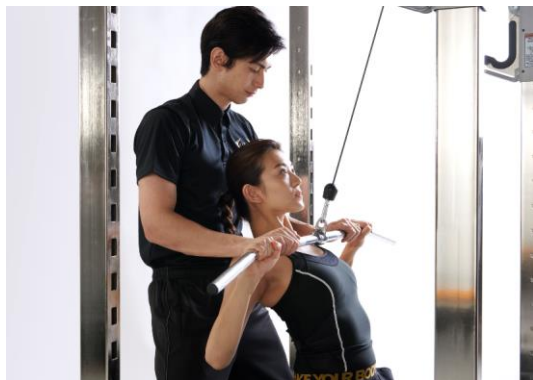
専属トレーナーが「あなたに合った」メニューをカスタマイズします。



自己流の筋トレで凹んでほしいところが凹まない。
変なところに肉がついてバランスが悪い。
ひざ・腰に痛みがあって運動が怖い…。
ジム通い・エステへ行っても解決しなかった悩みにコミット！
192時間にわたる研修を受けた専門知識を持ったトレーナーと
14万人[※]の会員実績を生んだ信頼できるメソッドが
ありますので、安心して通うことができます。

※2019年8月現在の累計会員数

ライザップが目指すのは、単に痩せる事ではなく美しく健康的なカラダ作り



その為に、体を知り尽くしたプロが、
美しい「**筋肉**」でカラダを**デザイン**する
ボディメイクを徹底サポート。

“自己流”では決して得られない結果を提供します。

キレイに痩せるためには、なぜ「筋肉」が必要なの？

運動すると、カロリー消費もアップし、スッキリしやすいカラダに！
でも…**やみくもにトレーニングするのはNG**です!!

自宅で自分なりのエクササイズ



ひたすらジョギングで
有酸素運動



自己流での筋トレ



実は！

正しい方法や
組み合わせの
トレーニングでしっかり
カラダを動かさないと、
期待ほどの効果はありません！

ライザップは、美しくボディメイクするには
目指すボディバランスや体の状態に合わせて

**必要な部位に、必要なだけ
トレーニング**することが大切です。



ライザップなら、あなたのカラダもこんなに変わる！

「五十嵐様のすらりと伸びた手足と、引き締まったウエスト。実は姿勢を整えることがポイントでした」

ただがむしゃらにトレーニングをするのではなく、女性らしい美しくびれや二の腕を手にする為には、しっかりと正しいフォームを意識したトレーニングや普段の姿勢までしっかりと意識していただく事が重要です。五十嵐様が特に悩んでいたウエストも、しっかりと引き締めることができました。

	Before		After
体重	58.9kg	-7.5kg	51.4kg
体脂肪	32.6%	-8.5%	24.1%
ウエスト	83.0cm	-17.0cm	66.0cm

※体験者「五十嵐文香さん」のプログラム実施期間は3ヶ月間になります。※結果には個人差があり、効果を保証するものではありません。※適切な食事管理を行い、個人に合わせて目標数値を管理しています。※体重・体脂肪率・ウエストについてはRIZAP体験者N=46人(24~66歳)の数値を、それぞれ統計処理した結果、確率的に可能な数値(百分位法による)は3ヶ月で体重:-23.38~15.7kg、体脂肪率:-14.34~2.44%、ウエスト:-2.27~25.48cmであり(実数値、2020年4月 日本臨床試験協会調べ)、この範囲に至らない者の割合は、体重:4%、体脂肪率:4%、ウエスト:4%です。※五十嵐文香さんの3ヶ月後の減少数値は、いずれも確率的に可能な範囲です。



五十嵐 文香さん(31歳)
※撮影当時

しかも、**トレーニング**は**1回50分**、**週2回**だけ!
だから**忙しく**ても、**通いやすい**!

たったこれだけでも結果を出せます。

ライザップは、全国で**140店舗**以上
しかも**早朝から深夜まで**やっているの、**仕事や家事**など、**ライフスタイル**に
合わせて**自由にスケジュール**を組んで頂けます。



子供のお迎え前にRIZAP

子供がいたら無理かな?と諦めていましたが、1回50分程度でサクッと通えるので、保育園のお迎え前にさっと行けてしまうのはとても都合良かったです。おかげさまで、産後に増えてしまった体重も以前より落ちて、見た目がかなりスッキリ!ママ友にも驚かれています。



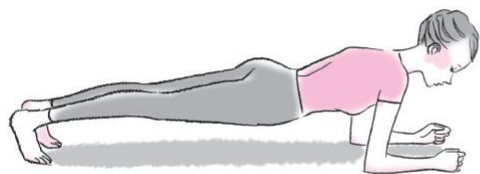
仕事終わりにRIZAP

仕事が遅くなりがちな私ですが、RIZAPは夜遅くまでやっているの、仕事しながらも難く通えました。仕事終わりのジムだと「今日は疲れたからいいや」ってなりがちですが、RIZAPだと「トレーナーさんとの約束の時間が!」となるので、サボることなく続けられるのは良かったです 笑

ダウンロード特典①

自宅でかんたんRIZAPトレーニング

今や多くのアスリートやモデルをはじめ、健康・美容意識の高い人たちに取り入れられている「**体幹トレーニング**」ってご存知ですか？胴体全体の筋肉を鍛える事でこれらを意識的に鍛えていくことで、体の動きがスムーズになる、姿勢が良くなる、シェイプアップできるなど、嬉しい効果が実感出来るんです。ご自宅でも簡単に実践できる、「体幹トレーニング」を紹介します。

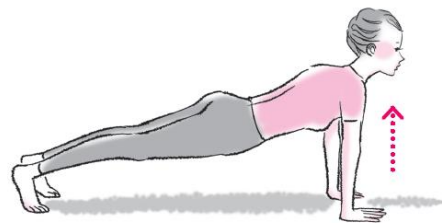


1. ひじを直角についた状態でうつ伏せになる。
2. 足はつま先で支え、体を一直線にした状態を30秒キープ。
3セットを目安に行う。

1

プランク

体幹トレーニングの一番の基本メニューです。体幹に意識を集中させましょう。



1. プランクの状態になる。
2. 両ひじを伸ばし、手のひらでしっかりと床を押して上体を起こす。
3. 2の状態を30秒キープ。3セットを目安に行う。

2

ストレート アーム プランク

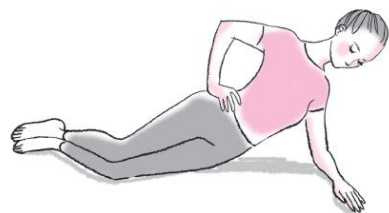
二の腕の筋肉強化やシェイプアップに効果的です。



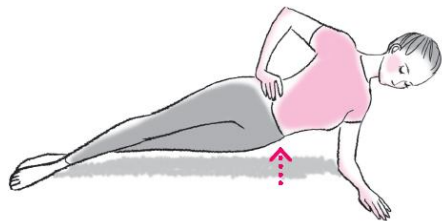
体幹トレーニング後に行いたい！

短期間でのダイエット効果をねらうなら、体幹トレーニングの後に筋力トレーニングの腕立て伏せとスクワットを行うのがおすすめ。腕立て伏せは1日1～10回程度、スクワットは1日10回程度で、慣れてきたら回数を増やします。どちらも反動をつけないで、ゆっくり筋肉を意識しながら行うと筋肉への刺激が高まります。

自宅でかんたんRIZAPトレーニング



1. 左ひじを床につけて、膝を少し曲げて横になり、右手を腰に当てる。



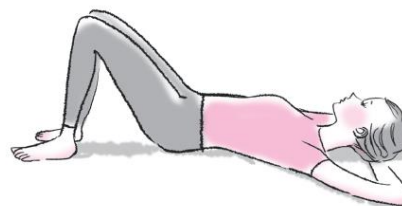
2. 骨盤を持ち上げて頭からつま先までが一直線になるように体勢を整える。

3. 呼吸は自然に続けておなかをへこませてキープ。息を吐いて元に戻す。左右を1日3～5回を目安に行う。

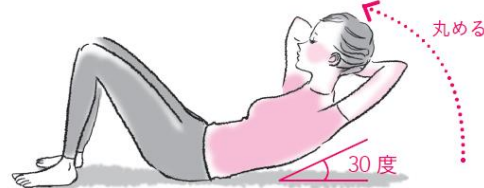
3

サイド ポジション

慣れてきたらプランクの横向きバージョンもとり入れて。腹斜筋に効果的なトレーニングですが、腰に負担がかかりやすいので、腰の状態に不安がある人はひかえましょう。



1. あお向けになり膝を曲げ、頭の後ろで手を組む。



2. 息を吐きながら上半身を約30度にゆっくり持ち上げてV字型をつくり、元に戻す。1日15～20回を3セットを目安に行う。

4

クランチ

手で頭を無理に持ち上げるのではなく、腹筋を使って上半身全体を引き上げる感じで起こしましょう。

2. 実は、1日3食しっかり食べられます！

美しいカラダ作りは、食事を我慢するのではなく、しっかり**3食食べる**事から。
食べる量やタイミング次第では、なんと**スイーツもOK**！
ライザップでは、**管理栄養士が監修した食事指導**を**専属トレーナー**が毎日行います。
だから**自然に、上手な食事選びや食べ方**を身につけることができます。

実はこれ**全部**食べられます！

※①～④はライザップミール

①。



②。



③。



④。



⑤。



⑥。



ライザップは、**極端な糖質カットはしません。** **カラダの変化に合わせて糖質量をコントロール**します。

低糖質期（1～2ヶ月） 糖質量 50～120g	中糖質期（3ヶ月） 糖質量 150～180g
低糖質の食事 肉や魚をしっかり食べられる高タンパク質の食習慣  糖質を減らして脂肪を燃やし、体重を落とす。状況に応じた最適な糖質の摂り方をトレーナーが伝授！	中糖質の食事 炭水化物もOK！バランスの良い食習慣  研究の結果、糖質を摂りながら理想のカラダを維持できることが明らかに！ マンツーマントレーニングだからこそ！トレーナーがベストな食事プランを提案するので、不安なく楽しく続けられます。

●安全な食事指導



ライザップ流の糖質コントロールは安全・有効であると学会で発表されています！

医療機関との共同研究の結果、短期間の低糖質食は肥満症治療に安全で有効であるということが明らかになりました。

しかも、RIZAPオリジナルアプリで簡単管理!

トレーニングが無い日も、
専属トレーナーと食事の報告はもちろん、今抱えているお悩みの相談も可能です。

食事・目標管理アプリ RIZAP touch 2.0



目標管理を
グラフで
わかりやすく

こんなに便利な機能が!

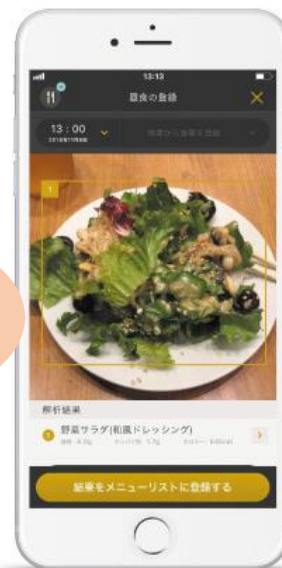
①食事・体の変化をグラフ化

朝昼晩の食事を色別に、目標体重・体脂肪率の変化がグラフ化されるので、摂取栄養素を自動で計算。取り過ぎ／足りない栄養素が一目で分かり、目標までの達成度を常にお手元で確認できます。

食事記録を
簡単に
AIで登録

②フードアナライザー機能

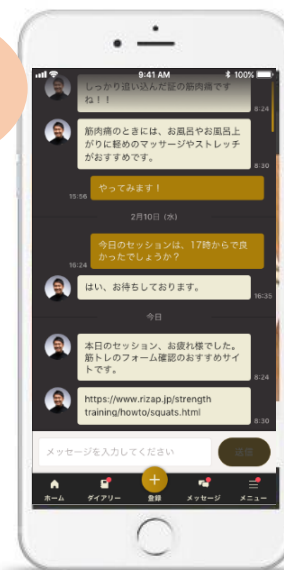
写真を撮影するだけでAIが自動で画像を解析し、栄養素を算出します。



③チャット機能

悩み・不安を専属トレーナーに
いつでも相談することができます。

いつでも
トレーナーの
アドバイスを



ダウンロード特典②

ダイエットブックをダウンロードしていただいた方へ！

自宅でかんたん低糖質ダイエット

と言っても、朝はバタバタ忙しいし・・・、昼は同僚とランチの約束が・・・、夜は会食も・・・と、そういった日常の中で、完璧な食材を選んで取り入れていくって、なかなか難しいですね。そんな方々にも、いつでも簡単に低糖質ダイエットができる「おすすめコンビニ商品」をご紹介します。

OK!

グリーンサラダ
ツナや卵、肉、豆腐ののったサラダも◎。

サラダチキン
蒸した鶏むね肉。味つきもあります。

スモークチキン(ささみ)
ささみの燻製。低糖質、低カロリー、高タンパク。

NG!

ハムポテトサラダ
ハムやポテト、コーン、クルトンなどは高糖質。

アメリカンドッグ
衣やケチャップが高糖質。肉まんやから揚げ、フライドチキンも避けましょう。

はるさめ食品
カロリーが低い反面、高糖質です。

おでん
牛スジ、卵、大根、こんにゃく、しらたきなどを。練り物は高糖質です。

もずく
砂糖や、みりんなどで味つけされているものは避けて。

みそ汁
タンパク質やミネラルを補給し、体を温めましょう。

焼き魚
温めて食べるだけでタンパク質を摂取できて便利です。

魚の水煮缶
ゆで卵やサバなどの缶詰。シンプルな水煮を選びましょう。

卵製品
ゆで卵や卵焼き、燻製卵など。卵焼きは調味料をチェック。

コンビニ商品のお昼ごはん組み合わせ例

サラダチキン	+	グリーンサラダ	+	もずく		
魚の水煮缶	+	6Pチーズ	+	豆腐グリーンサラダ	+	みそ汁
鮭の塩焼き	+	ゆで卵	+	海鮮ねばねばサラダ	+	無糖プレーンヨーグルト

物足りない時は・・・

なかなか満足感を得られないときは、同じくコンビニで買える「ふすまパン(ブランロール)」をプラスしてもOK！

ふすまパン(ブランロール)



ライザップでも販売中。小麦ふすまを使った低糖質パン。ふすまは小麦粉に比べて糖質がかなり少なく、食パンなどと比べると、ふすまパンの糖質量は約1/5。コンビニなどでも扱われています。

出典:「ライザップ式ダイエット 1日3食、食べてやせる!」(日本文芸社刊)

ダウンロード特典③

自宅でかんたんRIZAPレシピ①



Point!

サラダにプラスしたり、他メニューにアレンジしやすいようにシンプルな味つけになっています。

鶏むね肉の皮から旨味が出るので、皮がついた状態で調理するのがおすすめです！

鶏むね肉 を使った ボディメイクレシピ！

鶏ハム

【材料】

鶏むね肉(皮つき) …… 1kg(約4枚)
塩 …… 大さじ1
水 …… 1,000ml

【作り方】

- ①鍋に水、塩を加えて沸騰させる。
- ②表面をキッチンペーパーでふいた鶏むね肉を①に入れ、弱火で再沸騰したら火を止める。
- ③そのまま蓋をして20分置き、竹串を鶏むね肉にさして透明な汁が出てきたら、火が通った証。鍋を火から外して茹で汁のみ先に容器に移しておき、鶏むね肉は鍋ごと流水にあてて粗熱を取る。鶏むね肉が冷めたら皮を取り除く。

保存方法

- 冷蔵保存(目安:3日間)
みずみずしさを残すため、茹で汁ごと保存容器に入れましょう。
- 冷凍保存(目安:1週間)
鶏むね肉と茹で汁は別々に冷凍しましょう。
(鶏むね肉:密閉できる袋に入れて冷凍。)

栄養成分(100g)

エネルギー	116kcal
たんぱく質	23.3g
脂質	1.9g
炭水化物	0.1g
・糖質	0.1g
・食物繊維	0.0g
食塩相当量	0.1g

自宅でかんたんRIZAPレシピ②

鶏むね肉 を使った ボディメイクレシピ！

鶏ハムのチキンピカタ

【材料】(2人分)

鶏ハム(斜めそぎ切り) …… 1枚

※作り方は2ページ

卵 …… 1個

粉チーズ …… 大さじ2

オリーブオイル …… 大さじ3

A

ゆで卵 …… 1個
(粗めのみじん切り)

マヨネーズ …… 大さじ2

酢 …… 大さじ1

パセリ(みじん切り) …… 適宜

【作り方】

① ボウルに卵、粉チーズを入れよくかき混ぜる。フライパンにオリーブオイルを入れて、中火で熱し、温まってきたら、鶏ハムを卵液にくぐらせ、両面がカリッとするまで焼く。

② 〈タルタルソース〉Aをすべて混ぜる。

栄養成分(1人分)

エネルギー	478kcal
たんぱく質	32.7g
脂 質	36.4g
炭水化物	1.2g
・糖 質	1.1g
・食物繊維	0.1g
食塩相当量	2.5g

鶏ハムを使って
アレンジ！

Point!

鶏ハムにはすでに火が通っているので、表面の衣が焼けたらOK！

また、衣にカレー粉をプラスしてカレー風味にしたり、タルタルソースの代わりにお好みのドレッシングをかけたりとアレンジしてみてくださいね！

自宅でかんたんRIZAPレシピ③

サバ缶を使ったボディメイクレシピ！

サバ缶とブロッコリーのオムレツ

【材料】(3人分)

サバ缶(水煮)	…… 1缶	卵	…… 6個
ブロッコリー(小房にわける)	…… 1/2個	バルメザンチーズ	…… 大さじ3
長ねぎ(5mm幅に切る)	…… 1本	オリーブオイル	…… 大さじ3
春菊(みじん切り)	…… 2株		

【作り方】

- ①大きめのボウルに卵、バルメザンチーズを入れ、全体をよくほぐし、サバ(汁ごと)、ブロッコリー、長ねぎ、春菊を加えよく混ぜる。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ中火で熱し、温まったら①を入れてフライパン全体に広げ、半熟状になるまでヘラで混ぜる。
- ③半熟状になったら蓋をして弱火で10分、底が焦げないように蒸し焼きにする。
- ④③に平たい皿をかぶせ、手でおさえながらそのままひっくり返し、3等分にカットする。

栄養成分(1人分)

エネルギー	453kcal
たんぱく質	31.9g
脂質	32.2g
炭水化物	5.9g
・糖質	2.9g
・食物繊維	3.0g
食塩相当量	1.2g



Point!

野菜はブロッコリーのみでも美味しいですが、春菊と長ねぎを加えることで味のアクセントになり風味豊かな一品になります！

自宅でかんたんRIZAPレシピ④

ラズベリー ブランマンジェ

【材料】(カップ2個分)

豆乳	……	130cc
生クリーム	……	80cc
粉ゼラチン	……	3g
水	……	大さじ1
シュガーカットゼロ(顆粒)	……	大さじ1/3
飾り用ミント	……	適量

A	冷凍ミックスベリー	……	70g
	水	……	20cc
	レモン汁	……	大さじ1
	シュガーカットゼロ(顆粒)	……	大さじ1/3

【作り方】

- ① 粉ゼラチンを水でふやかしておく。
- ② 豆乳、生クリーム、シュガーカットゼロ(顆粒)を鍋に入れて沸騰しないように加熱し、①を入れて溶かす。
- ③ ②をザルでこしながらボウルに移し、ボウルの底を氷水にあて、泡だて器で混ぜながら冷やす。
- ④ ふんわりとしてきたら型に流し入れ、冷蔵庫で2時間以上冷やし固める。
- ⑤ Aの材料を小鍋に入れてとろみがつくまで混ぜ、ミックスベリーソースをつくる。
- ⑥ 器に④と⑤をきれいに盛り付け、ミントを飾り付けて完成。

栄養成分表示(1個分)

エネルギー	220kcal
たんぱく質	6.5g
脂質	18.1g
炭水化物	23.6g
・糖質	7.2g
・食物繊維	16.4g
食塩相当量	0.4g



自宅でかんたんRIZAPレシピ⑤

豆乳カスタードパイ

【材料】(4個分)

油揚げ …… 2枚

〈飾り用〉

粉糖 …… 少々

ミント …… 適量

〈豆乳カスタードクリーム〉

豆乳 …… 200cc

卵黄 …… 2個

シュガーカットゼロ(顆粒) …… 16g

薄力粉 …… 大さじ1

バニラエッセンス …… 2滴

【作り方】

STEP1 〈豆乳カスタードクリーム〉

- ① 卵黄とシュガーカットゼロ(顆粒)を耐熱容器で混ぜ合わせ、薄力粉も加えて混ぜる。
- ② ①に少しずつ豆乳を加え、ダマにならないようによく混ぜる。
- ③ ラップをしないで②を電子レンジで1分加熱し、一度取り出してかき混ぜ、30秒加熱する。レンジから出してまた混ぜる作業を、適度なとろみがつくまで繰り返す。

STEP2

- ① 油揚げに熱湯をかけて、しっかり油抜きをし、2等分に切って、袋状に開く。
- ② ①に豆乳カスタードクリームをを6分目程度まで入れ、端を内側に巻き込んで楊枝で留める。
- ③ オープンにアルミホイルを敷いて、②を焼き色がつくまで焼く。
- ④ 皿に盛り付け、少量の粉糖をかけて完成。

栄養成分表示(1個分)

エネルギー	115kcal
たんぱく質	5.5g
脂 質	8.1g
炭水化物	8.4g
・糖 質	4.1g
・食物繊維	4.3g
食塩相当量	0.1g



自宅でかんたんRIZAPレシピ⑥

ココアカップケーキ

【材料】(8個分)

無塩バター	……	50g
シュガーカットゼロ(顆粒)	……	16g
卵(全卵)	……	2個
ラム酒	……	大さじ1
豆乳	……	50cc
カップケーキの型	……	小カップ(62ml) 8個

A	大豆粉	……	50g
	アーモンドプードル	……	50g
	ベーキングパウダー	……	小さじ1
	ピュアココアパウダー	……	大さじ1

【作り方】

- ① バターを泡立て器でなめらかなクリーム状にする。シュガーカットゼロ(顆粒)を入れ、よくすり混ぜ合わせる。
- ② 卵を溶きほぐし、①に2~3回に分けて混ぜ入れる。
- ③ Aの材料を②に入れ、ゴムベラで切るように混ぜ、豆乳も加えて混ぜ合わせる。最後にラム酒を加えてざっくり混ぜる。
- ④ 型に③を均等に入れ、余熱後180度のオーブンで20分くらい焼いて完成。

栄養成分表示(1個分)

エネルギー	142kcal
たんぱく質	5.8g
脂 質	11.4g
炭水化物	6.1g
・糖 質	2.4g
・食物繊維	3.7g
食塩相当量	0.2g



自宅でかんたんRIZAPレシピ⑦

抹茶パンナコッタ

【材料】(カップ2個分)

抹茶	…… 小さじ2	A	生クリーム	…… 100ml
粉ゼラチン	…… 3g		牛乳	…… 100ml
水	…… 大さじ1		シュガーカットゼロ(顆粒)	…… 小さじ2

【作り方】

① 粉ゼラチンは表示通りに水でふやかす。鍋にAの材料を入れ、中火で沸騰直前まで温め火を止め、抹茶を加えて全体をよく混ぜ、ふやかしたゼラチンを加えて余熱で完全に溶かす。

② ①を容器に注ぎ入れて、冷蔵庫で2時間ほど冷やし固めて完成。

栄養成分表示(1個分)

エネルギー	262kcal
たんぱく質	4.6g
脂 質	24.5g
炭水化物	19.7g
・糖 質	4.0g
・食物繊維	15.8g
食塩相当量	0.1g

Point 抹茶がない場合、生クリームの風味豊かな白いパンナコッタになります。



3. “価格”には、理由があります！

298,000円(2ヶ月コース/税別)には、**価格以上の価値**があるんです！



約2ヶ月分
約180回の食事指導



約800分
トレーニング

総合的な
バックアップ体制



- **180食**の食事指導
- **800分**のマンツーマントレーニング指導
- **専門家**のチームが**常に**あなたをサポート
- 万が一の時は、「30日間**全額返金保証**」^{※1}で安心

※2
180を超える医療機と連携、医師と
※3
開発した唯一のプログラム



※1 入会時に契約したコースの初回ご利用日から30日間。ただし、ライザップにて販売する物品は対象外となります。返金の手続きは、来店の上書面で行うものとし、電話、メール等の手段による手続きには応じかねます。30日間全額返金保証を利用すると、再入会できません。※2 2019年2月現在 ※3 当社調べ

一生使えるダイエットの習慣と、一生太らない食事術が身につくから、
一生モノの理想のカラダが手に入ります。

おかげさまで、見事、四冠に輝きました!



※株式会社ネオマーケティング「プライベートジムに関する調査(2016年8月)」より、対象サービスに通った経験のある541人(全回答者数)へ18項目のインターネット調査(アンケート回答総数:46,105サンプル)

みなさまに支えられ
ついにボディメイク会員数 **14万人[※]を突破!**

※2019年8月現在の累計会員数

さあ、あなたも理想のカラダを手に入れよう！

2ヶ月で
体重
-11.5kg[※]

Before

After

永山 陽一郎さん(38歳) ※撮影当時

	Before	After	結果
体重	79.4kg	67.9kg	-11.5kg[※]
体脂肪	19.2%	10.5%	-8.7%[※]
ウエスト	91.5cm	75.0cm	-16.5cm[※]

※体験者（永山陽一郎さん）のプログラム実施期間は2ヶ月間になります。 ※結果には個人差があり、効果を保証するものではありません。 ※適切な食事管理を行い、個人に合わせて目標数値を管理しています。 ※体重については、RIZAP体験者N=79を、体脂肪率・ウエストについてはRIZAP体験者N=53(母集団：N=79)を、それぞれ統計処理した結果、確率的に可能な数値(95%信頼区間)は2ヶ月で体重：-0.5～-17.7kg、体脂肪率：-2.6～-11.8%、ウエスト：-3.4～-22.4cm、この範囲に至らない者の割合は、体重：3.80%、体脂肪率：1.89%、ウエスト：5.66%であり(実績値、2018年12月 日本臨床試験協会調べ)、永山陽一郎さんの2ヶ月後の減少数値は、いずれも確率的に可能な範囲です。

2ヶ月で
体重
-14.4kg[※]

Before

After

知見 玲さん(25歳) ※撮影当時

	Before	After	結果
体重	69.6kg	55.2kg	-14.4kg[※]
ウエスト	83.5cm	63.5cm	-20.0cm[※]

※体験者（知見玲さん）のプログラム実施期間は2ヶ月間になります。 ※結果には個人差があり、効果を保証するものではありません。 ※適切な食事管理を行い、個人に合わせて目標数値を管理しています。 ※体重については、RIZAP体験者N=79を、ウエストについてはRIZAP体験者N=53(母集団：N=79)を、それぞれ統計処理した結果、確率的に可能な数値(95%信頼区間)は2ヶ月で体重：-0.5～-17.7kg、ウエスト：-3.4～-22.4cm、この範囲に至らない者の割合は、体重：3.80%、ウエスト：5.66%であり(実績値、2018年12月 日本臨床試験協会調べ)、知見玲さんの2ヶ月後の減少数値は、いずれも確率的に可能な範囲です。

2ヶ月で
体重
-8.2kg[※]

Before

After

甲斐 重晴さん(62歳) ※撮影当時

	Before	After	結果
体重	80.3kg	72.1kg	-12.5kg[※]
内臓脂肪	116.7cm ²	29.7cm ²	-87cm²[※]
皮下脂肪	200.7cm ²	95.6cm ²	105.1cm²[※]

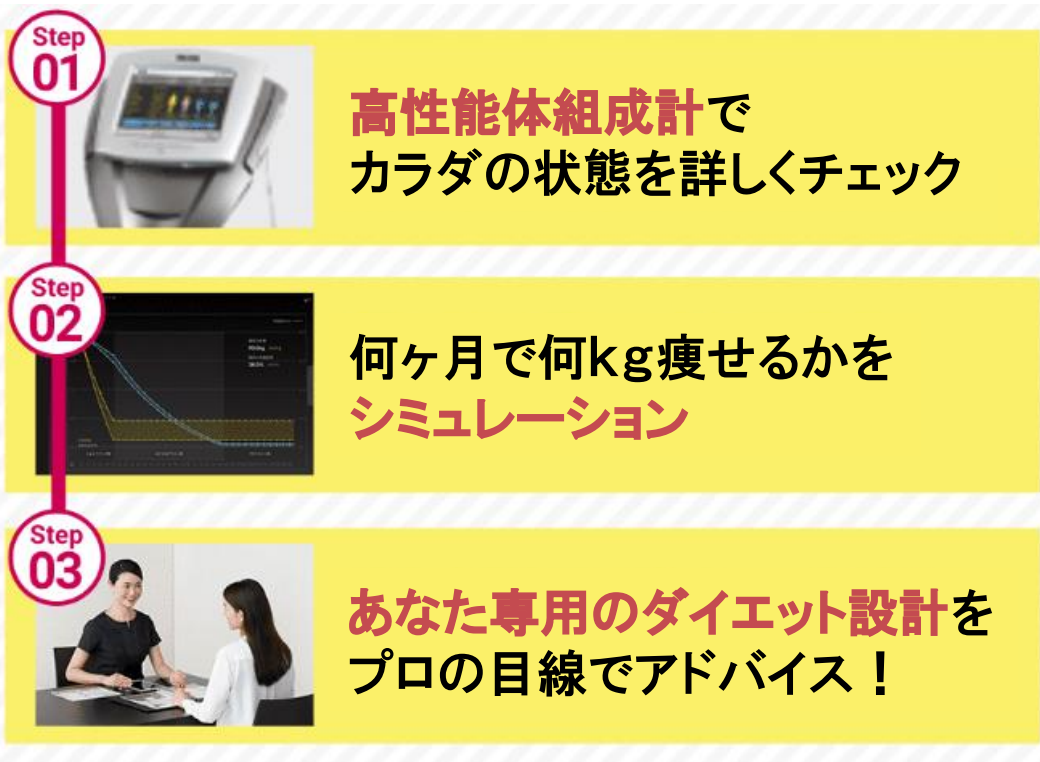
※甲斐重晴さんのプログラム実施期間は2ヶ月間になります。 ※結果には個人差があり、効果を保証するものではありません。 ※適切な食事管理を行い、個人に合わせて目標数値を管理しています。 ※RIZAPでのプログラム体験者N=46人(24～66歳)の数値をそれぞれ統計処理した結果、確率的に可能な数値(四分位法による)は2ヶ月で体重：-15.45～-3.45kg、内臓脂肪面積変化：-109.26～15.60cm²、皮下脂肪面積変化：-147.12～-9.00cm²であり(実績値、2020年4月 日本臨床試験協会調べ)、2ヶ月後の成績がこの範囲に収まらない者の割合は体重：9%、内臓脂肪面積：0%、皮下脂肪面積：2%です。 ※甲斐重晴さんの2ヶ月後の減少数値は、いずれも確率的に可能な範囲です。

実績14万人[※]のライザップだからできる！
まずは、無料カウンセリングから

※2019年8月現在の累計会員数

0円なのに、ここまでわかる!?

☑ 相談だけでもOK ☑ 無理な勧誘はなし ☑ 費用はなんと不要



※無料カウンセリングの時にコースの説明をさせていただきます。

まずは「今のカラダ」をカウンセラーがヒアリング

- ・ダイエット経験
- ・朝昼晩によく食べる食事メニュー
- ・スポーツ経験
- etc ...

栄養・健康・トレーニングの
ことについて**厳しい研修**を受けた
カウンセラーが
しっかり**ヒアリング**します。



rizap COUNSELING SHEET

会員No.			
ご来店日:	年	月	日
店 舗:			

るにあたり、下記内容にご確認・ご承諾のチ
せ「個人情報の取り扱いについて」
保者、刺青・タトゥーが
申告します。

高性能体組成計で「今のカラダ」をデータ化！

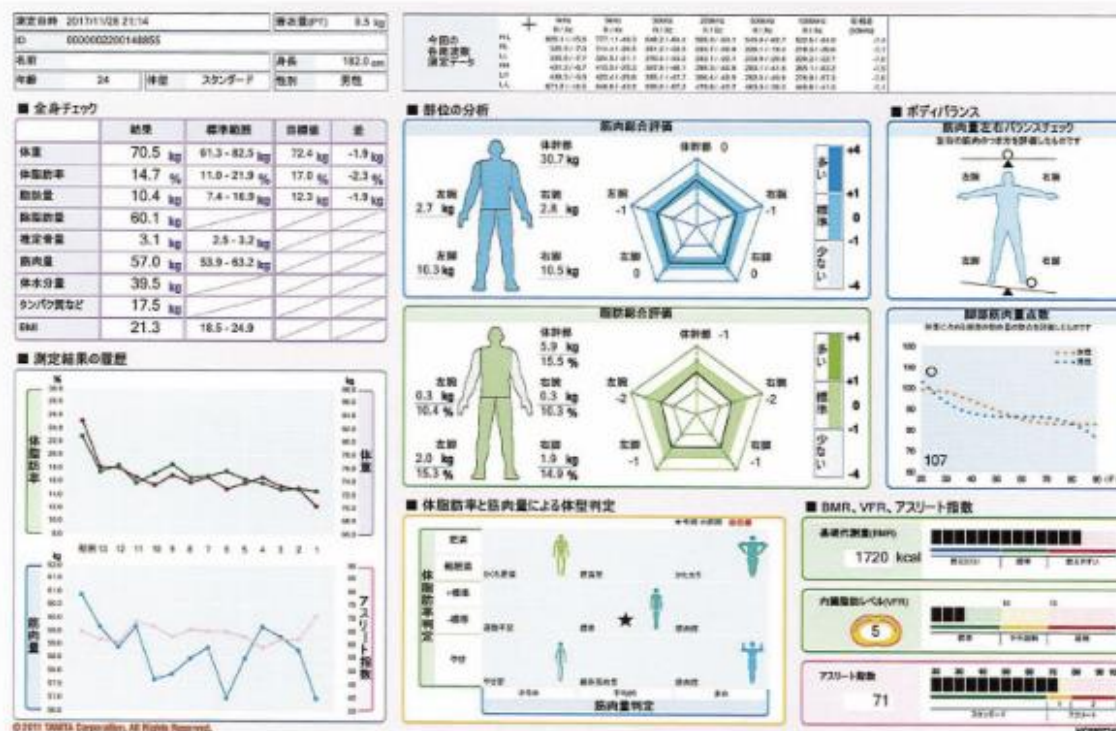
服を着たままたった**5秒!**
アツという間に今のカラダがデータ化されます。

さらに、「やせるヒント」が詰まったシートは**プレゼント**！

＜主な測定項目＞

- ・体重
- ・BMI値
- ・筋肉量(kg)と割合(%)
- ・体脂肪量(kg)と割合(%)
- ・基礎代謝量
- ・水分量
- ・内臓脂肪レベル
- ・アスリート指数
- ・左右のバランス

etc ...

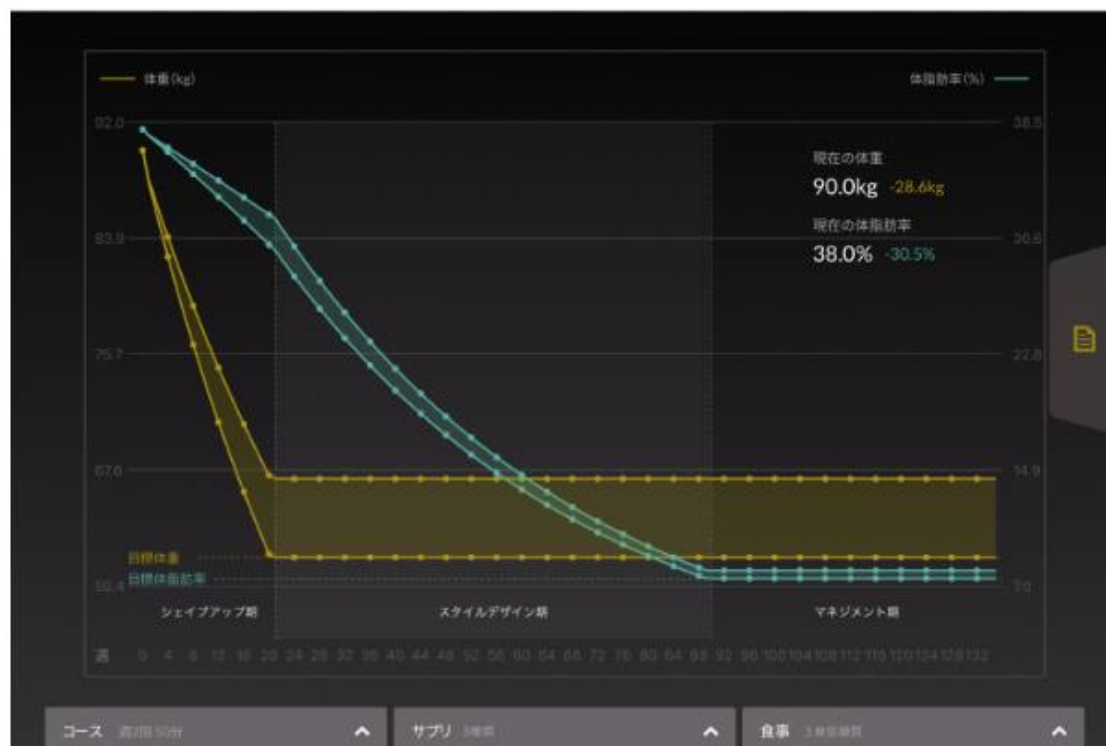


Step 02

あなたが〇ヶ月で〇kg痩せるかをシミュレーション

どのようなカラダになりたいかをヒアリングさせて頂き、
実際のダイエットをシミュレーション。

これはライザップ[※]14万人の会員実績があるからこそできるシミュレーションです。



※2019年8月現在の累計会員数

Step 03

あなた専用の**ダイエット設計**を**アドバイス**

「今のカラダ」の測定結果・スポーツ経験や生活習慣・これまでの食事内容とライザップのデータをもとに、「**今までのダイエットの失敗理由**」をお伝えし、
「理想のカラダになるためのアドバイス」を致します。

〇〇さんの場合、筋肉量が少ないのでこのままだと基礎代謝が低下して体脂肪がつきやすいタイプです。筋肉をつけることを目的に良質なタンパク質を意識した食事を取り入れてください。



0円なのに、ここまでわかる!?

☑ 相談だけでもOK ☑ 無理な勧誘はなし ☑ 費用はなんと不要

24時間受付

〇ヶ月で〇kg痩せるシミュレーションができる
無料カウンセリングのご予約は…



WEBの方はこちら

①「ライザップ」で検索

②右記QRコードからアクセス ➡



お電話の方はこちら

0120 - 997 - 438

通話料無料・24時間受付・年中無休

感染症対策も万全です！

ご安心
ください

業界初！[※]

信頼のトレーニング環境を 真っ先に実現！

※2020年5月28日～6月2日時点、
従業員数が100名を超えるジムを対象にした
インターネットリサーチ(B&H Promoter's調べ)

不安で、ジムに行くのを諦めていませんか？

ジムって
密着するから
不安…

自分は消毒するけど、
トレーナーは
大丈夫かなあ…

やっぱり
密閉された
空間だし…

そんな今だからこそ
ライザップは、コロナウイルス抗体検査を
トレーナーもゲストも全員に実施します。^{※1}

※1 ライザップでは全トレーナーだけでなく、本コースを契約中のすべてのご希望者に無償で抗体検査を実施。

ご自宅で
15分

医師が
診断

しかも
無料

ライザップの新型コロナウイルス対策



店舗内では、**ICD認定感染症コントロール医**の
指導を受け、感染症対策を行っています。



すべての対策において医学的検知に基づき、
より効果的な対策を実施してまいります。