

RIZAP健康セミナーを開催しました！

10月20日にライザップ健康セミナーを開催しました。

生活習慣を変える秘訣、食事や運動についてのライザップメソッドの講義の後、ライザップ式のトレーニングを体験しました。



講師の竹田津様

●講義の様子

自分の生活習慣のチェックや、理想や実践する(したい)ことをワークシートに記入して、効果的な実践方法(ライザップメソッド)を学習しました。



●トレーニング

スクワットや腹筋などライザップ式のトレーニングを体験しました。



●参加者の方の感想・ご意見

- ・普段のだらけた生活を思い知った。使っていない筋肉が分かった。
- ・とても有意義な研修でした。継続していきたいと思います。
- ・トレーニングをすることで心もポジティブになれると知り、今後トレーニングする意欲がさらに高まった。
- ・トレーニングをもう少ししたい。
- ・明日からのゴール・目標が明確にできた。