

# 「ライザップ式 腹凹トレーニング&作りおきおかず」 7月28日(金)に新発売

～好評の部分痩せ本 第2弾！ 気になるお腹にアプローチする RIZAP 式メソッド～



当社子会社である RIZAP 株式会社（本社・東京都新宿区、代表取締役社長 瀬戸 健 以下 RIZAP）は、株式会社 トーハン（本社・東京都新宿区、藤井武彦社長）とぴあ株式会社（本社・東京都渋谷区、矢内廣社長）による共同事業「TOPIA Project」において、「ライザップ式 腹凹トレーニング&作りおきおかず」を RIZAP 完全監修の元、2017年7月28日(金)よりトーハン専売商品として取引先書店で発売することをお知らせいたします。

## ■ 部分痩せ本 第2弾！ 気になるお腹にアプローチする RIZAP 式腹筋メソッド

2017年3月に発売以来、大変ご好評をいただいている「ライザップで変わる 美尻・美脚のためのトレーニング&作りおきレシピ」に続き、RIZAPでは第2弾となる「部分痩せ」本のテーマは「お腹」。老若男女、多くの方が気になっている「ぽっこりお腹」や憧れのくびれたウエストラインを目指せるトレーニング全25種目を RIZAP トレーナーがご紹介いたします。また、ダイエット中に悩みがちな食事についても、RIZAP の管理栄養士監修のレシピ全23種類を掲載しております。作り置きができるメニューも多数ご紹介しておりますので、仕事や家事で忙しい方でもチャレンジしていただきやすい内容となっております。さらに、特別付録としてトレーニングや食事内容、また体重などを記録できる「ライザップノート 60DAYS」もついており、毎日のトレーニング・モチベーション管理にご活用いただけます。RIZAP の裏側も大公開している今回のムック本は、8月より本格的に始まる夏に向けてダイエットのラストスパートをかけたい方、来年こそ素敵なウエストラインで夏を迎えたい方、どんな方でもご満足いただける充実した内容となっております。

## ■ “書籍”でもボディメイクと健康をサポートしたい

RIZAP は、累計8万人を超えるお客様に「人生最高の体と自信」を提供することをコンセプトに、理想の身体へのボディメイクや健康改善にコミットしてまいりました。また、今回の「ライザップ式 腹凹トレーニング&作りおきおかず」を始め、様々な書籍を発売。現在では、RIZAP 関連書籍の累計発行部数は約70万部となっております。これからも書籍を通じて皆様のボディメイクや健康をサポートし続けます。

《 本件に関するお問い合わせ 》

RIZAP 株式会社 PR 事務局 担当：渡辺・朝比奈

TEL：03-6744-9754 FAX：03-5337-0636 Mail：[press@rizapgroup.com](mailto:press@rizapgroup.com)



■ 発売書籍に関して

【タイトル】ライザップ式 腹凹トレーニング & 作りおきおかず  
「TOPIA Project」共同開発商品 (ぴあ MOOK)

【出版社】ぴあ株式会社

【発売日】2017年7月28日(金)

【取り扱い店舗】全国書店、BOOKぴあ、ネット書店 ほか

【価格】¥1000+税

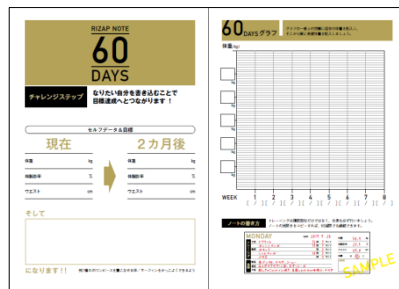
【商品概要】腹筋にアプローチする25種類のトレーニングと低糖質作りおきレシピ23種類を紹介

- ・8万人が支持するRIZAP式 腹凹10大ルール
- ・PART1: 自宅で腹筋&全身トレーニングをはじめよう
- ・PART2: 数字でわかる! ライザップでボディメイクできる理由
- ・PART3: お腹やせ作りおきレシピ
- ・特別付録: ライザップノート 60DAYS

▼目次



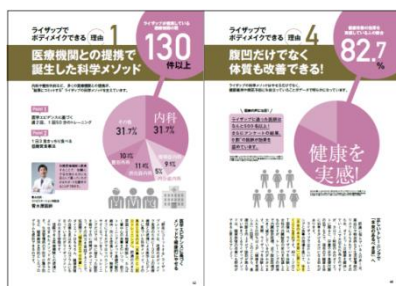
▼特別付録ライザップノート



▼腹筋トレーニングは鍛えられる筋肉の場所別に紹介



▼RIZAP が選ばれる理由を大公開



▼レシピはがっつりおかずメニューから低糖質スイーツまで



◀ 本件に関するお問い合わせ ▶

RIZAP 株式会社 PR 事務局 担当: 渡辺・朝比奈

TEL : 03-6744-9754 FAX : 03-5337-0636 Mail : [press@rizapgroup.com](mailto:press@rizapgroup.com)

## 会社概要

社名 : RIZAP 株式会社  
所在地 : 〒169-0074 東京都新宿区北新宿 2-21-1 新宿フロントタワー31F  
設立日 : 2010年5月7日  
資本金 : 8億8500万円(2016年9月30日現在)  
代表者 : 代表取締役社長 瀬戸 健  
事業内容 : 健康に関する研究、ボディメイク事業等  
URL : <https://www.rizap.jp/>

## RIZAP 株式会社



<http://www.rizap.jp/>

「結果にコミットする。」をコンセプトに、パーソナルトレーニングジム「RIZAP(ライザップ)」を運営。2012年2月の1号店オープン以来、店舗拡大とともに急成長を続ける「RIZAP」は、一般のスポーツジムとは異なり、ゲストの夢、理想、真のニーズと本気で向き合う資質を持った人材を厳選。「人生最高の体と自信、そして期待を上回る感動を提供する」ため、パーソナルトレーナーの品質にこだわり、ゲストの理想の体型の実現を全力でサポートするプロ集団です。現在、合計120店舗を運営。新規獲得会員数は累計8万人を超えています。  
(2017年7月時点)

◀ 本件に関するお問い合わせ ▶

RIZAP 株式会社 PR 事務局 担当 : 渡辺・朝比奈

TEL : 03-6744-9754 FAX : 03-5337-0636 Mail : [press@rizapgroup.com](mailto:press@rizapgroup.com)