

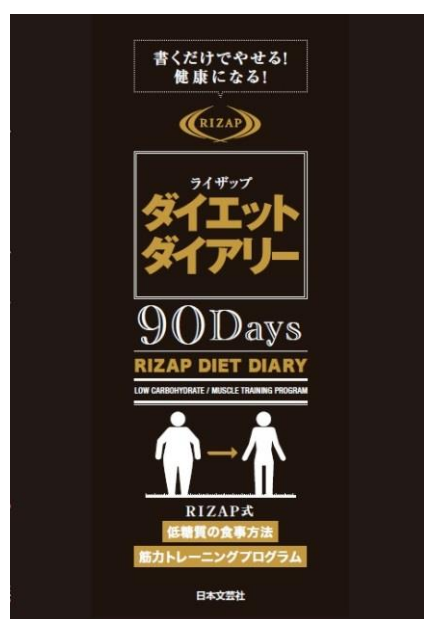
# RIZAP からダイエットを成功に導く目標・行動管理記録帳

## 『ライザップダイエットダイアリー90Days』を

2017年10月21日(土)より発売

毎日の“書く習慣”でボディメイク&健康に

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）はグループ会社である株式会社日本文芸社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：中村 誠）より、2017年10月21日（土）に『ライザップダイエットダイアリー90Days』を発売することをお知らせいたします。この度発売する「ライザップダイエットダイアリー90Days」は、3か月間にわたり日々の体重や食生活、実施したトレーニングの項目まで記載でき、計画的にボディメイクを成功へ導く RIZAP 初のダイアリー型書籍です。



今回の『ライザップダイエットダイアリー90Days』には日々の記録用のページだけでなく、食事のポイントやトレーニングの実例、ダイエットのプランニング方法も掲載しており、ダイエットの目標達成に必要な知識を学びながら、日々のダイエット記録帳としてお役立ていただけます。また、「食材・料理別」の糖質量はやみ表もついており、2017年5月に発売した「ライザップ糖質量ハンドブック」とセットでお使いいただくことにより、糖質コントロール中に迷いがちな食事選びとその記録帳にお使いいただけるなど、盛りだくさんの内容となっております。

▼体重だけでなく、食事バランスのチェックや実施したトレーニングも記載できる。



▼RIZAP メソッドの基礎が学べる。ダイエットのプランニングの参考に。



▼ダイエットの悩みを解決する食材・食事の糖質量はやみ表やトレーニング方法も。



《 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)

RIZAP は、累計 9.2 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にコミットしてまいりました。また、これまで「女子のライザップ」を始め、様々な書籍を発売。現在では、ライザップ関連書籍の累計書籍発行部数は 710,000 部を越えています。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ていきます。

## 書籍情報

【タイトル】ライザップダイエットダイアリー90Days

【出版社】株式会社日本文芸社

【発売日】2017 年 10 月 21 日

【取り扱い店舗】全国書店、全国コンビニエンスストア（セブン-イレブン・ファミリーマート）

【定価】¥ 800 円 + 税

## 会社概要

### 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トレーナーを厳選。「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、国内外合計 120 店舗を運営。新規獲得会員数は累計 9.2 万人を超えています。（2017 年 9 月末時点）

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(2017 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

« 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)