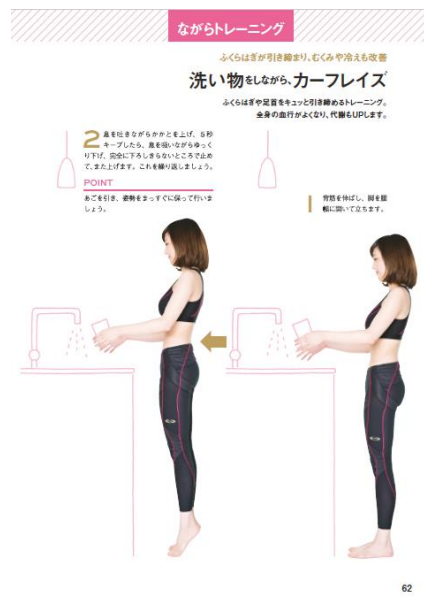
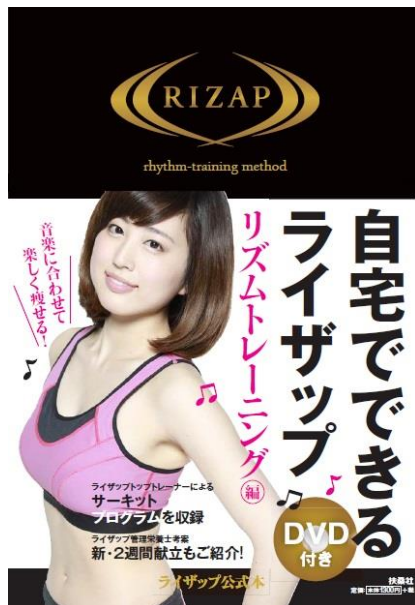


《各位》

2017年6月12日

RIZAP が自宅でできる 35 万部突破の人気シリーズ第 3 弾が登場 『自宅でできるライザップ リズムトレーニング編』6 月 17 日発売



ライザップ式 新・2週間献立プログラム			
3日目(水)	2日目(火)	1日目(月)	
トマトと ストロベリー のフルーツスムージー	牛乳とオクラの 韓国風スープ	自身量1.5倍の スープ	朝
豆腐の味噌汁(味噌) ・サラダバー	チキングリル ・サラダバー	シウウガ焼き定食 (味噌汁)	昼
白米と野菜の 炊き込み	豚の 照り焼きステーキ	季節の レモンステーキ	夜
メカクシと 焼き野菜のサラダ	おからのフリッター	豆乳とオクラの 納豆サラダ	

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『自宅でできるライザップ』シリーズ・第 3 弾として、DVD 付き書籍『自宅でできるライザップ リズムトレーニング編』(¥ 1,300 + 税)を 2017 年 6 月 17 日(土)に扶桑社より発売することをお知らせいたします。URL : <http://www.fusosha.co.jp/books/detail/9784594077464>

■ 35 万部突破の人気シリーズ第 3 弾は RIZAP 初のリズムトレーニングを収録

2016 年 6 月に発売した『自宅でできるライザップ』シリーズの第 1 弾・第 2 弾である『自宅でできるライザップ食事編』『自宅でできるライザップ運動編』は、Amazon 書籍総合ランキングで 1 位・2 位を獲得し(2016 年 6 月 22~23 日調べ)、累計発行部数は 35 万部を突破するなど、大変多くの方にご注目をいただいております。今回、本シリーズの第 3 弾として発売する『自宅でできるライザップ リズムトレーニング編』では、RIZAP のトップトレーナーが考案した RIZAP 初となるリズムトレーニングを収録。DVD・紙面の両方で RIZAP のトレーナーと広報が解説します。従来の回数・セット数を自身で数えるトレーニングとは異なり、DVD のトレーナーの動きに合わせてトレーニングができるようになっています。加えて、日常の様々なシーンでできる「ながらトレーニング」も掲載されており、無理せず誰でもボディメイクが行えます。

DVD には、ウォーミングアップ・立ちプログラム・床プログラム・ストレッチの 4 種類のトレーニングが収録され、自身の体調や体力に合わせて組み合わせが可能。紙面では RIZAP の管理栄養士が考案した、外食を取り入れた「新・2 週間献立」も掲載されており、食事面からも、より楽しく・続けやすいアプローチができるようになりました。また、今回 RIZAP の裏側情報も大公開。結果にコミットし続ける秘訣が盛りだくさんの充実した内容となっております。

■ 本件に関するお問い合わせ ■

RIZAP PR 担当 : 渡辺・朝比奈

TEL : 03-6744-9754 FAX : 03-5337-0636 Mail : press@rizapgroup.com

■実店舗だけでなく“書籍”でもボディメイクを

RIZAPは、累計7万5千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「自宅でできるライザップシリーズ」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60万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ていきます。

書籍情報



■発売書籍に関して

【タイトル】自宅でできるライザップ リズムトレーニング編

【出版社】株式会社扶桑社

【発売日】2017年6月17日(土)

【取り扱い店舗】全国書店

【価格】¥1300+税

【URL】<http://www.fusosha.co.jp/books/detail/9784594077464>

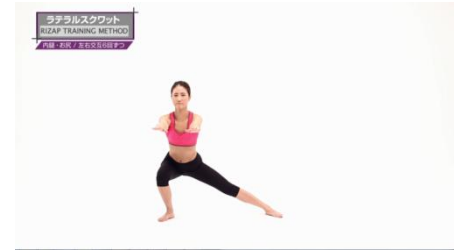
【商品概要】DVDに収録されたトレーナーの動きとリズムに合わせて行う、RIZAP初のリズムトレーニングメニューを紹介

PART 1 より効果的に痩せるために

PART 2 楽しく痩せる！リズムトレーニング

PART 3 無理なく実践！低糖質レシピ

PART 4 これで「ライザップ」がわかる！



会社概要

【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/>

■本件に関するお問い合わせ■

RIZAP PR 担当 : 渡辺・朝比奈

TEL : 03-6744-9754 FAX : 03-5337-0636 Mail : press@rizapgroup.com

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、国内116店舗、海外4店舗を運営。新規獲得会員数は累計7万5千人を超えています。(2017年5月末時点)

■ 本件に関するお問い合わせ ■

RIZAP PR 担当 : 渡辺・朝比奈

TEL : 03-6744-9754 FAX : 03-5337-0636 Mail : press@rizapgroup.com