

法人会・社会貢献事業 <sup>ライザップ</sup> R I Z A P がやってくる！

一般社団法人小千谷法人会 with R I Z A P 健康セミナー  
～ トップトレーナーによる体力づくり ～



1. 日 時 10月8日（月/体育の日）
2. 会 場 南魚沼会場：10：00～11：00 \*受付 9：30～  
B&G 海洋センター体育館 南魚沼市浦佐 5278-5  
小千谷会場：14：00～15：00 \*受付 13：30～  
小千谷市総合体育館 小千谷市大字桜町 4915 番地
3. 内 容 トレーニング体験
  - ・脂肪燃焼効果の高いR I Z A P式トレーニング
  - ・腰痛や肩こりを解消するエクササイズ
  - ・基礎代謝UP 他
4. 対象者 高校生以上の方
5. 定 員 各会場とも先着 100名
6. 参加費 法人会員企業は無料、その他の方は一人1,000円です。（当日徴収）
7. 申込先 一社）小千谷法人会事務局 電話 0258-81-6340
8. テキストの斡旋 自宅でできるライザップ 食事編 (1296円)  
自宅でできるライザップ 運動編 DVD 付き (1404円)  
糖質量ハンドブック (864円)  
ダイエットダイアリー (864円)

— 裏面の申込書にてお申込み下さい。 —