



報道関係者各位

RIZAP 関連書籍 累計 100 万部突破！

『「疲れないカラダ」になる ライザップトレーニング』 マガジンハウスから RIZAP 監修書籍発売

RIZAP グループ株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役社長 瀬戸 健）のグループ会社である 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、疲れないカラダを手に入れるためのトレーニングハウツーを1冊に凝縮した RIZAP 監修書籍『「疲れないカラダ」になる ライザップトレーニング』（本体 1,200 円＋税）をマガジンハウスから全国の書店・ネット書店等にて 2019 年 5 月 23 日(木)から新発売することをお知らせいたします。



■ 人生 100 年時代、「体力年齢」をキーワードに疲れないカラダを手に入れるノウハウを凝縮

疲れる=若くない！そんなカラダを、1日1トレ、3ヶ月で15歳若返らせる RIZAP 監修のトレーニングブックが誕生しました。本書は、これまで RIZAP が培ってきた 13 万人を超える方々のボディメイク実績、多くの地方自治体との健康増進との取り組みで培ったノウハウ、また筑波大学研究成果活用企業である THF と共同で開発したオリジナルの「体力年齢」の測定方法など、RIZAP の健康への取り組みを凝縮した 1 冊です。

「人生 100 年時代」と言われる昨今、元気に過ごせる時間、すなわち健康寿命の延伸が社会的な課題とされています。その課題解決に向け、本書では 3 つのポイントをご紹介します。1 つは体力年齢測定式です。まずは自身の体力年齢を把握し目標設定することが大切です。本書には RIZAP と、筑波大学研究成果活用企業である THF と共同で開発した体力年齢測定式をご紹介します。2 つ目はトレーニングノウハウです。1 日 1 回、3 ヶ月続けることで体力年齢マイナス 15 歳を目指せるトレーニングメニューをご紹介します。3 つ目は、くじけそうになった時の RIZAP トレーナーによる激励の名言です。本書に沿ってトレーニングを行うことで、筋力がつき、カラダも柔らかく、軽快になり、「疲れないカラダ」を手に入れることができます。

◀ 本件に関するお問い合わせ ▶

RIZAP 株式会社 PR 事務局 担当：平山

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

■ RIZAP 関連書籍 100 万部突破！

RIZAP では、グループ会社の日本文芸社「ライザップ糖質量ハンドブック」や、扶桑社「自宅でできるライザップ」シリーズをはじめ、さまざまな出版社と協働して書籍を出版してまいりました。本書をもってちょうど RIZAP 関連書籍の累計発行部数が 100 万部を突破いたしました。今後も多くの方に RIZAP メソッドを体験いただく機会を創り、健康で輝く人生をサポートしてまいります。

■ RIZAP メソッドを生活の身近なところで

RIZAP では、日本を健康にするという目標を掲げ 2017 年 8 月に「1,000 万人健康宣言」を発表しました。その実現に向けて、トレーニング、食事マネジメント、やり切らせるサポート力などの RIZAP メソッドを多くの方々の健康に役立てる活動を行っております。その一環として本書の発行に至りました。健康への考え方、目標に向けてチャレンジする素晴らしさやそのマインドセットについて紹介し、身近なところで RIZAP メソッドを体験いただくことで、“人生 100 年時代”と言われる昨今の社会的な課題「健康寿命の延伸」へコミットしてまいります。

■ 書籍概要



タイトル：「疲れないカラダ」になる ライザップトレーニング

判型・ページ数：A5 並製・128 ページ

ISBN：9784838730506

価格：本体 1,200 円 + 税

出版社：マガジンハウス

発売日：2019 年 5 月 23 日

会社案内



RIZAP 株式会社

<https://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)」を運営しています。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しています。「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に全力でコミットします。

「RIZAP」の名称は、「RISE」と「UP」からできています。また、黒色背景と金色のロゴには、“どん底で暗闇の状態からでも、その人が望む限り、高く飛躍でき、必ず光り輝く未来は訪れる”という想いを込めています。

現在、133 店舗(国内 126、海外 7)を運営。(2019 年 4 月末現在)

累計会員数は 13 万人を超えています。(2019 年 4 月末現在)

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(2018 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

フリーコール：0120-700-900 (通話料無料・24 時間受付・年中無休)

« 本件に関するお問い合わせ »

RIZAP 株式会社 PR 事務局 担当：平山

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