

報道関係者各位

大人気につき第5弾 「自宅でできるライザップ® チューブトレーニング編」 扶桑社から新発売

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、「自宅でできるライザップ」シリーズ・第5弾として、書籍「自宅でできるライザップ チューブトレーニング編」(1,500円＋税)を扶桑社から全国の書店・ネット書店等にて2019年5月31日(金)から新発売したことをお知らせいたします。



■ 自宅でできるライザップシリーズ第5弾はチューブトレーニング編

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「食事編」と第2弾「運動編」は、Amazon 書籍総合ランキングで1位・2位を獲得しました(2016年6月22～23日調べ)。また第3弾「リズムトレーニング編」や第4弾「レシピ編」も好評を博し、シリーズ累計発行部数は47万部を突破しました。

そしてこの度、本シリーズの第5弾として制作した「自宅でできるライザップ チューブトレーニング編」は、ピンポイントに気になるパーツを狙って、なりたいたいカラダへ導くチューブトレーニング編となりました。

■ ライザップのオリジナルチューブ 1本付き

本書は、「より効率的に」をテーマに、チューブを用いたトレーニングを開発しました。チューブの伸縮力を活用して、まずは大きな筋肉にアプローチし、効率的に体をシェイプアップします。そして細かい筋肉をピンポイントに狙い撃ちすることで、よりダイレクトに理想のボディへ導きます。全トレーニングに、ライザップトレーナーによる実演解説動画がついており、二次元コードで簡単に読み取り、動画を見ながら実践できます。もちろん、チューブトレーニングのほかに、ライザップメソッドである「食事」「メンタル」についても詳しくご紹介しています。本書に沿って実践することで理想の体にコミットします。

◀ 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、マガジンハウス「疲れないカラダになるライザップトレーニング」をはじめ、さまざま出版社と協働して書籍を出版してまいりました。おかげさまで 2019 年 5 月にて RIZAP 関連書籍の累計発行部数は 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なども紹介し、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：自宅でできるライザップ チューブトレーニング編

判型・ページ数：A5 判、112 ページ

ISBN：9784594082246

価格：本体 1,500 円 + 税

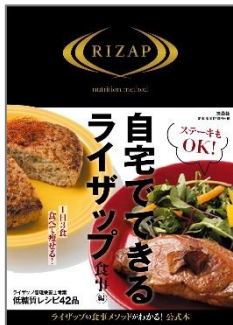
出版社：株式会社扶桑社

発売日：2019 年 5 月 31 日(金)

URL：<https://www.fusosha.co.jp/books/detail/9784594082246>

■ 「自宅でできるライザップ」シリーズ紹介

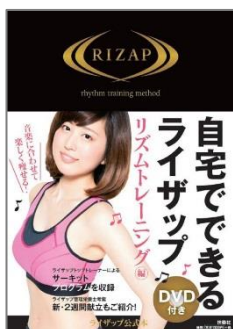
第 1 弾 食事編 2016 年発売



第 2 弾 運動編 2016 年発売



第 3 弾 リズムトレーニング編 2017 年発売



第 4 弾 レシピ編 2018 年発売



◀ 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 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、134店舗(国内126、海外8)を運営。(2019年5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