



報道関係者各位

## RIZAP ウェルネスプログラム「新入社員向けコース」開始 ～「健康」がもたらす心のメカニズムを知り、セルフマネジメントができる人材へ～



RIZAP トレーナーによる  
**健康セミナー**  
～夢を叶えるボディメイク～



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、法人向けの新サービスとして、「RIZAP ウェルネスプログラム 新入社員向けコース」を、2019年4月より開始したことをお知らせ致します。

### ■ RIZAP ウェルネスプログラム

RIZAP はこれまで、累計 13 万人以上のお客様のボディメイクをおこなってきました。そこで進化させてきた RIZAP メソッドを集団型のプログラムとして展開するべく、RIZAP の法人専用の「RIZAP ウェルネスプログラム」として、2017 年 5 月に開始しました。以降、920 社・8.5 万人※1 以上の方々へご体験いただき、満足度は 98%※2 を維持しています。

プログラム概要：<https://www.rizap.jp/lp/corp/healthseminar/>

※1 2019 年 4 月末、※2 自社アンケート調べ

### ■ 新たに開始した「新入社員向けコース」

この度新たに開始した「新入社員向けコース」の内容は従来の RIZAP ウェルネスプログラム「参加型セミナーコース」を新入社員向けにアレンジいたしました。個々人の 10 年後、20 年後のライフプラン（夢）に向けて、健康がいかに大切であるかという点を具体的にお話しするほか、夢を達成するためにはどのようにモチベーションを維持させていけば良いかなど、「明日から実践する」ための意識づけをおこないます。

### ■ RIZAP ウェルネスプログラム「新入社員向けコース」導入企業の声

サービス開始に先駆け、第一生命情報システム株式会社様へ「新入社員向けコース」を導入いただきました。

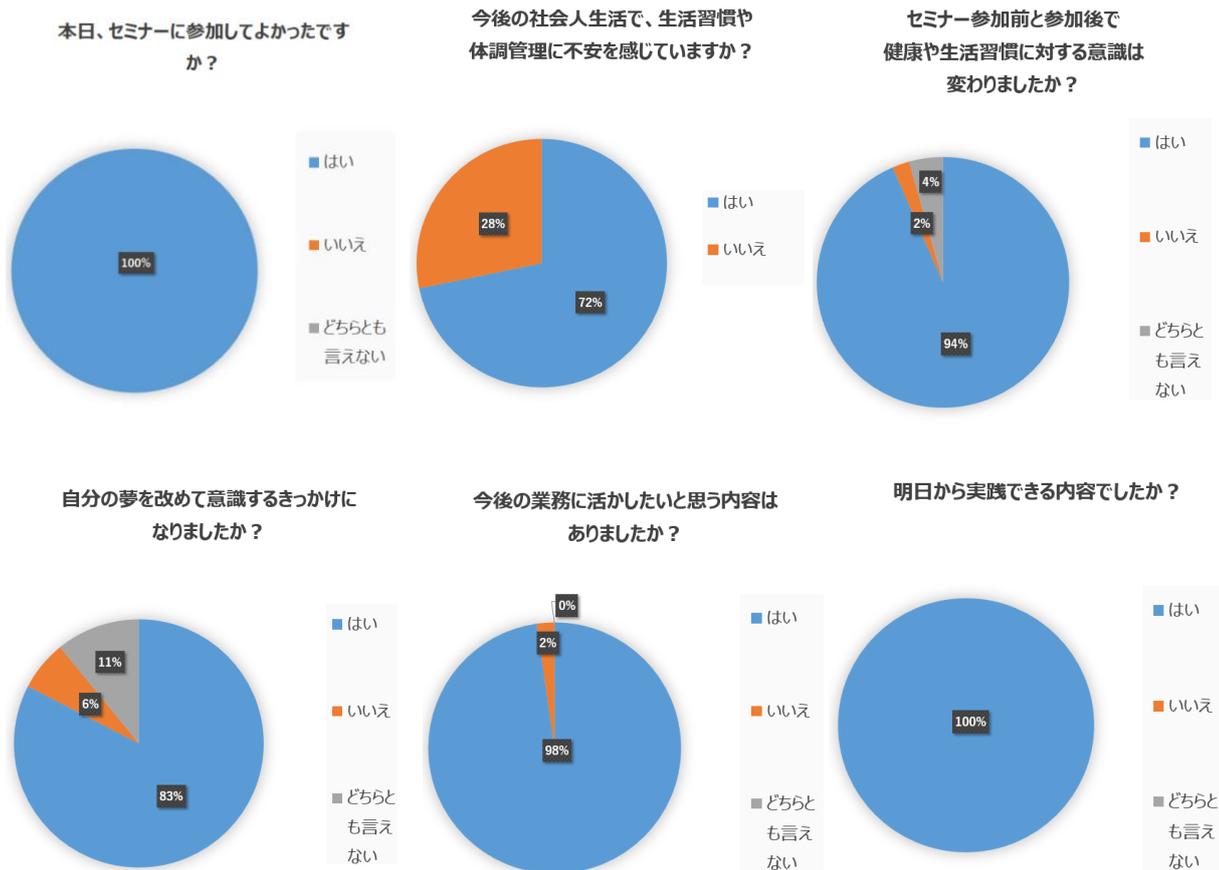
アンケートの結果、参加者様 46 名の全員から「参加して良かった」と回答いただきました。

« 本件に関するお問い合わせ »

RIZAP 株式会社 PR 事務局 担当：真鍋・平山

TEL：03-6744-9754 FAX：03-5337-0636 Mail：[press@rizapgroup.com](mailto:press@rizapgroup.com)

## 【参加者アンケート結果】 (n=46)



- ・自分の夢を改めて考える良いきっかけになりました。
- ・選択の一つ一つが将来へつながっているという認識に変わりました。
- ・夢を実現するためには、健康でいることが前提であることに気づかされました。
- ・つい昨日のことでしたが、何に時間を要したか正確に認識できていないことに気づかされました。
- ・健康の重要性を再認識することができました。そのため、多少面倒であってもバランスの取れた食事をしようと思いました。
- ・明日から実践したいと思えるストレッチやトレーニングを知ることができました。
- ・RIZAP は以前から気になっていたもので、セミナーだけでも受けられたことが嬉しく、そして楽しい内容でした。

## 【第一生命情報システム株式会社様 ご担当者様インタビュー】

当社では、健康を通して幸せな人生・生活の質の向上を目指すという「健康増進」の考え方を基本に社員一人一人が自分自身の健康と向き合い、会社と一体となって健康増進に取り組んでいます。また、健康経営を実践している法人として経済産業省と日本健康会議が共同で選出する「健康経営優良法人 2019（ホワイト500）」に認定されました。社員の健康増進が、社員自身の幸せな人生につながり、あわせて、生産性の向上・ESの向上といった好循環をもたらすと考えております。

こういった考えから、新入社員に対しても健康に対する意識を向上させたいという思いがあり、今回 RIZAP 社へ新人向けコースを相談させていただきました。今回の RIZAP ウェルネスプログラム「新入社員向けコース」を拝見し、運動が苦手な新人も問題なく受講できるか不安な面もありましたが、講義内容が座学とストレッチや筋トレの姿勢がメインであったため、女性がスカートやヒールのままでも受講でき、良かったと思います。新入社員研修では、別途、メンタルケアに関する講習も実施していましたので RIZAP 社のフィジカル面の講習とあわせて、メンタル、フィジカル面の基本的な管理方法を学ばせることができたと感じております。

« 本件に関するお問い合わせ »

RIZAP 株式会社 PR 事務局 担当：真鍋・平山

TEL : 03-6744-9754 FAX : 03-5337-0636 Mail : [press@rizapgroup.com](mailto:press@rizapgroup.com)

## ■「RIZAP ウェルネスプログラム」の今後の取り組み・目指す姿

RIZAP の法人事業部では「RIZAP ウェルネスプログラム」が健康経営に必要なサービスに成長するために、今後も積極的に実施企業と連携し、生産性に対する定量的な成果を検証し、プログラムの進化に努めてまいります。

これまでに培った健康プログラムのデータ・実績をもとに、今後さらに企業の健康経営を支援してまいります。健康な社員が増えることで、業務効率にも好影響が見込まれ、社内のコミュニケーションの円滑化や組織の風土改善、ひいては売上、利益、取引先からの信用度の向上、従業員の定着率や採用競争力も高まることが期待できます。RIZAP は健康経営を通して、全国の「企業価値向上」に貢献してまいります。

## ■ RIZAP ヘルスケア事業における今後の取り組みについて

RIZAP では、これまで 1 対 1 でお客様にお寄り添うパーソナルトレーニングジム事業を通じて 13 万人以上のボディメイクを実現してまいりました。そこで培ったノウハウを生かし、1 対複数人での多くの方に RIZAP メソッドを体感いただき、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、法人向け「RIZAP ウェルネスプログラム」を開発し、以下のとおり、大きく 2 つのサービスを提供しています。

### 1. 参加型セミナーコース



「明日から実践する」を掲げ生活習慣改善を促す、講義とトレーニング体験を組み合わせた 90～120 分のセミナープログラムです。生活習慣を振り返るきっかけになったという回答は全参加者の 99%を誇り、実施企業からは「健康意識の低い方も参加してくれる」との声をいただいています。

### 2. 結果にコミットコース



特に生活習慣改善が必要な社員へ多く導入されているプログラムです。RIZAP トレーナーが出張し、3 ヶ月にわたってオフィスで実施可能な講義とトレーニングを行います。継続して仲間と一緒に取り組むことで、特定保健指導への対策や生活習慣の改善を通して業務パフォーマンスの向上・社内コミュニケーション量の増加にもつながります。

« 本件に関するお問い合わせ »

RIZAP 株式会社 PR 事務局 担当：真鍋・平山

TEL : 03-6744-9754 FAX : 03-5337-0636 Mail : [press@rizapgroup.com](mailto:press@rizapgroup.com)

## 会社概要



### 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、合計133店舗(国内126、海外7)を運営。会員数は累計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3月31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：真鍋・平山

TEL：03-6744-9754 FAX：03-5337-0636 Mail：[press@rizapgroup.com](mailto:press@rizapgroup.com)