



報道関係者各位

画面越しでもトレーニングをやり切らせてコミット！！**テレ・ワークアウト「おうちでライザップ」を開始****コンテンツの無料生配信を4月22日（水）よりスタート！**

RIZAPグループ株式会社のグループ企業であるRIZAP株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役社長 瀬戸 健、以下当社）は、自宅のできるトレーニング法などを伝えるテレ・ワークアウト「おうちでライザップ」のコンテンツの無料配信を、TikTokの「TikTok LIVE※」とYoutubeにて2020年4月22日より新たに開始いたします。



昨今の新型コロナウイルス予防の影響で、テレワーク（在宅勤務）や外出自粛でジムに通えない方々が「運動不足を解消したいが、普通のトレーニング動画では物足りない」という声がRIZAPに集まっています。

そこで、RIZAPの各サービスでは、それぞれのお客様及び、多くの方々へ自宅のできるRIZAPトレーニングを提供するべく、動画にて無料で配信をおこなっていますが、新たなコンテンツとして、**テレ・ワークアウト おうちでライザップ**を、生配信する事といたしました。

RIZAPメソッドの公開を通じ、日本の健康不足解消にコミットすることを目指してまいります。

※「TikTok LIVE」はまだ正式に実装されていない機能です。今回の配信限定での仕様となるためご注意ください。

◆企画概要

初回配信では、RIZAPの激アツトレーナーが、画面越しにトレーニング法を熱血指導。頑張っている視聴者を全力で応援します。音楽に乗せて楽しく運動できる動画配信を通じ、ライザップの「寄り添い」を体感いただけます。

また、ライザッププロデュースの暗闇フィットネス「EXPA」のレッスンやライザップ管理栄養士による栄養講座、Q&Aコーナーなどを毎日日替わりで配信してまいります。自宅にいる機会が多くなっている今、ライザップトレーナーと一緒にカラダを動かして運動不足を解消しよう！

◆配信期間

2020年4月22日～5月6日（予定）

※TikTok LIVEでの配信は4月22日のみ行います。4月23日以降はYouTubeにてライブ配信いたします。

TikTok：RIZAP公式ページ <https://vt.tiktok.com/het9Lp/>

Youtube：RIZAP公式ページ <https://www.youtube.com/channel/UCI3KNzEZkai5e9WQryNOjGA>

◀ 本件に関するお問い合わせ ▶

RIZAPグループ株式会社 広報部 担当：竹腰・真鍋・神谷

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

◆配信スケジュール（予定）

4/22（水） 20:00～21:00 筋トレ+Q&A（TikTok）
4/23（木） 19:00～19:30 EXPA（Youtube）
4/24（金） 19:00～20:00 筋トレ+Q&A（Youtube）
4/25（土） 10:00～10:30 栄養講座（Youtube）
4/25（土） 19:00～19:30 筋トレ（Youtube）
4/26（日） 10:00～10:30 ストレッチ（Youtube）
4/26（日） 19:00～19:30 筋トレ（Youtube）
4/27（月） 19:00～19:30 筋トレ（Youtube）
4/28（火） 19:00～19:30 EXPA（Youtube）
4/29（水） 19:00～20:00 筋トレ+Q&A（Youtube）
4/30（木） 19:00～19:30 EXPA（Youtube）
5/1（金） 19:00～20:00 筋トレ+Q&A（Youtube）
5/2（土） 10:00～10:30 栄養講座（Youtube）
5/2（土） 19:00～19:30 筋トレ（Youtube）
5/3（日） 10:00～10:30 ストレッチ（Youtube）
5/3（日） 19:00～19:30 筋トレ（Youtube）
5/4（月） 19:00～19:30 筋トレ（Youtube）
5/5（火） 19:00～19:30 EXPA（Youtube）
5/6（水） 20:00～21:00 筋トレ+Q&A（Youtube）

« 本件に関するお問い合わせ »

RIZAP グループ株式会社 広報部 担当：竹腰・真鍋・神谷

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