

ついにボディメイク達成者、16万人^{*}を突破!

パーソナルトレーニングのパイオニア RIZAPなら誰でも 人生最高のカラダが可能です

※2020年12月時点の累計会員数



出口 グラウシオさん
32歳/身長176cm

2ヶ月で
**ウエスト
-20
cm**

	開始時	トレーニング終了後
体重	82.0kg	71.2kg(-10.8kg)
体脂肪率	18.2%	8.8%(-9.4%)
ウエスト	97.0cm	77.0cm(-20.0cm)



知見 玲さん
25歳/身長174cm

2ヶ月で
**ウエスト
-20
cm**

	開始時	トレーニング終了後
体重	69.6kg	55.2kg(-14.4kg)
ウエスト	83.5cm	63.5cm(-20.0cm)

※伊藤元神惑会長のボディメイク期間は2ヶ月間になります。※結果には個人差があり、効果を保証するものではありません。お身体中の体脂肪率や内臓脂肪、個人に合わせてトレーニングを管理しています。※体重については、RIZAP体験者N=724、ウエストトレーニングはRIZAP体験者N=553(両性別、N=70)を、それぞれ比較対象とした結果、結果的に可能な数値(95%信頼区間)は2ヶ月で体重：-10.5〜-17.7kg、ウエスト：-3.4〜-22.4cm、この範囲に収まらない場合は、体重：-3.0%、ウエスト：-5.0%で終了(伊藤元神惑会、2019年12月、日本統計院調査結果より)。知見さん2ヶ月後の減少数値は、いずれも標準的に可能な範囲です。

※伊藤元神惑会長のボディメイク期間は2ヶ月間になります。※結果には個人差があり、効果を保証するものではありません。お身体中の体脂肪率や内臓脂肪、個人に合わせてトレーニングを管理しています。※体重については、RIZAP体験者N=724、ウエストトレーニングはRIZAP体験者N=553(両性別、N=70)を、それぞれ比較対象とした結果、結果的に可能な数値(95%信頼区間)は2ヶ月で体重：-10.5〜-17.7kg、ウエスト：-3.4〜-22.4cm、この範囲に収まらない場合は、体重：-3.0%、ウエスト：-5.0%で終了(伊藤元神惑会、2019年12月、日本統計院調査結果より)。伊藤元神惑会長の2ヶ月後の減少数値は、いずれも標準的に可能な範囲です。



伊藤 佐知さん
24歳/身長158cm

2ヶ月で
**ウエスト
-18.0
cm**

	開始時	トレーニング終了後
体重	55.7kg	48.0kg(-7.7kg)
体脂肪率	32.4%	25.0%(-7.4%)
ウエスト	82.0cm	64.0cm(-18.0cm)

※伊藤元神惑会長のボディメイク期間は2ヶ月間になります。※結果には個人差があり、効果を保証するものではありません。お身体中の体脂肪率や内臓脂肪、個人に合わせてトレーニングを管理しています。※体重については、RIZAP体験者N=724、ウエストトレーニングはRIZAP体験者N=553(両性別、N=70)を、それぞれ比較対象とした結果、結果的に可能な数値(95%信頼区間)は2ヶ月で体重：-10.5〜-17.7kg、ウエスト：-3.4〜-22.4cm、この範囲に収まらない場合は、体重：-3.0%、ウエスト：-5.0%で終了(伊藤元神惑会、2019年12月、日本統計院調査結果より)。伊藤元神惑会長の2ヶ月後の減少数値は、いずれも標準的に可能な範囲です。



伊藤 高明さん
65歳/身長171cm

2ヶ月で
**体重
-11.5
kg**

	開始時	トレーニング終了後
体重	83.6kg	72.1kg(-11.5kg)
内臓脂肪	165.8cm	38.2cm(-127.7cm)
皮下脂肪	136.5cm	33.2cm(-103.3cm)

※伊藤元神惑会長の内臓脂肪削減率はRIZAP統計で最大出した数値です。※伊藤元神惑会長のボディメイク期間は2ヶ月間になります。※結果には個人差があり、効果を保証するものではありません。お身体中の体脂肪率や内臓脂肪、個人に合わせてトレーニングを管理しています。※RIZAPでのプログラム体験者N=46(24〜68歳)の結果をそれぞれ比較対象とした結果、結果的に可能な数値(95%信頼区間)は2ヶ月で体重：-11.5kg、内臓脂肪削減率：-12.0%、皮下脂肪削減率：-14.7%、皮下脂肪削減率：-11.4%、この範囲に収まらない場合は、体重：-10.0%、内臓脂肪削減率：-10%、皮下脂肪削減率：-10%、皮下脂肪削減率：-10%で終了(伊藤元神惑会、2020年6月、日本統計院調査結果より)。伊藤元神惑会長の2ヶ月後の減少数値は、いずれも標準的に可能な範囲です。