



報道関係者各位

人はどこまで変われるか?!

赤裸々な体と心の変化を描く新ドキュメンタリー動画「REBORN」シリーズ

RIZAP が贈る挑戦と再生の物語 YouTube にて順次公開

RIZAP グループ株式会社（代表取締役社長：瀬戸 健、本社：東京都新宿区）の連結子会社である RIZAP 株式会社（以下、RIZAP）は、パーソナルトレーニングジム「RIZAP」でボディメイクに挑戦する人の赤裸々な変化を描いた新ドキュメンタリー動画シリーズ「REBORN」を、RIZAP 公式 YouTube チャンネルにて順次公開しております。

REBORN シリーズは、単なるビフォー・アフターを描いたものではなく、なぜ挑戦を決意したのか、何に悩み、どう乗り越えたのか、生活を変えることで心がどう変わっていくのか、という内面にまで迫るドキュメンタリー動画です。「自分も変わりたい」、「何かに挑戦してみたい」と思うすべての人の背中を押す内容です。ぜひご覧ください。

RIZAP 公式 YouTube チャンネル：<https://www.youtube.com/@rizap7955>



■ 企画背景と趣旨

「変わりたい」「あの人のようになれば」と理想を抱きながらも、「今日もできなかった」「忙しいから」「自分には無理だ」と諦めた経験は誰にでもあるものでしょう。多くの人は、自分へのコンプレックスや過去の経験、持病など、さまざまな事情を抱えて生きています。しかし毎日の小さな変化を積み重ねることで、生活習慣が変わり、やがて未来へとつながっていきます。

RIZAP グループは「人は変われる。」を証明する」という理念のもと、今回のドキュメンタリー動画シリーズ「REBORN」を立ち上げました。変わることへ懸命に向き合い、挑戦する人々の姿を通じて、「自分も挑戦しよう」という希望を届けてまいります。

REBORN では、それぞれの想いや葛藤、そして「変わりたい」という強い決意をもってボディメイクに挑戦する姿を描きます。出演者の中には、鏡に映る自分にため息をつき、コンプレックスと向き合ってきた女子大生や、かつて大好きだったファッションを再び楽しみたいと願い、本気で体を変え、健康的に体重を落とし、家族のために元気でいられる体を目指す 40 代男性が登場しています。RIZAP との出会いを通じて、体型だけでなく外見や内面がどのように変わっていくのか——その過程をリアルにお届けします。

« 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：杉原、山田、田中、平山

Mail：press@rizapgroup.com

■出演者紹介（年齢・学年は RIZAP 開始時）

【感動の 2 か月半】54.6→49.8kg「キレイな姿で学園祭で踊りたい」何度も諦めた私がライザップで別人に

21 歳（女性）

変化前：身長 156cm 体重 54.6kg



学園祭のダンス発表を前に、自分の姿に自信が持てず、焦りを感じていた大学 4 年生の女性です。憧れの衣装に心惹かれながらも、太い足へのコンプレックスから足を出す服を避け、自己流ダイエットも続かず、理想の体型を持つ妹と並ぶことすらためらう日々。「このままでは終われない」と強く思い、REBORN への挑戦を決意しました。2 か月半という限られた期間で、人生で一度も経験したことのない「細い足」と「自信」を手に入れ、ステージで輝けるか？自分を信じる力を取り戻す、熱い青春の物語です。（17 分 39 秒）

「人生のリスタート」その思いが動き出す。

43 歳（男性）

変化前：身長 173cm 体重 93.3kg



会社員として 20 年勤め上げ、5 年間の単身赴任を経て、人生の転換期を迎えた主人公です。代謝の衰えとともに増える体重、失われていく自信——そんな現状を変えたくて退職を決意しました。これはキャリアの区切りではなく、人生を前向きに再出発するための覚悟です。そして「今こそ本気で体を変えたい」という思いから RIZAP へ応募しました。健康的に体重を落とし、家族のために元気でいられる体を目指します。着実に成果を重ねていく姿は、まさに人生のセカンドステージへの挑戦です。大好きだった服を颯爽と着こなす自分に変わるか？！

感動のプロセスを動画でご確認ください。

■RIZAP のサービスとは

RIZAP は、「過酷でストイックなダイエット」という印象を持たれがちですが、実際にはそうではありません。RIZAP が提供しているのは、健康的な食事・運動の指導に加え、健康的な習慣を継続するためのコーチングサービスです。

食事・運動・メンタルサポートを三本柱とする RIZAP メソッドは、生理学・解剖学に基づいた理論に基づいて作られています。また入社後 192 時間に及ぶ研修を経たトレーナーが、効率的かつ安全なプログラムを提案しています。しかしながら、お体の状態や理想とする姿、体質は人それぞれ異なります。そのため、ゲスト一人ひとりに寄り添いながら、コツコツとボディメイクを積み重ねてきました。その結果、現在では 18 万人^{※1}を超える実績を誇っています。

さらに、パーソナルトレーニング事業で培った健康知識とノウハウを活かし、2021 年からは厚生労働省が推進する「特定保健指導」の実施機関として、サービスを展開しています。これまでに 5 万人以上が修了^{※2}し、満足度は 98.0%^{※3}、過半数^{※4}が「体重-2kg・腹囲-2cm」という高水準の成果を達成しています。

こうした取組を通じて、RIZAP は多くの方々のウェルビーイングの向上や健康寿命の延伸といった社会課題の解決に貢献してまいります。

※1：2022 年 8 月末時点 ※2：2023 年 7 月～2025 年 6 月 動機付け支援・積極的支援対象者の計（n=53,861） ※3：2023 年 7 月～2025 年 3 月の修了者、動機付け支援・積極的支援対象者の計（N=54,155）非常に満足、満足、不満、非常に不満のうち「非常に満足」と「満足」の選択者の割合 ※4：2023 年 7 月～2025 年 6 月 初回面談時からの差、動機付け支援・積極的支援対象者の計（n=54,332）、積極的支援のみでは 55.5%（n=27,342）、動機付け支援のみでは 49.4%（n=26,990）

« 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：杉原、山田、田中、平山

Mail：press@rizapgroup.com

■ RIZAP について

「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、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。

所在地：東京都新宿区西新宿 8-17-1 住友不動産新宿グランドタワー36 階

設立日：2010 年 5 月 7 日

資本金：1,000 万円

代表者：代表取締役社長 瀬戸 健

URL：<http://www.rizap.jp/>



※YouTube は Google LLC の商標または登録商標です。

« 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：杉原、山田、田中、平山

Mail：press@rizapgroup.com