

お好きな
 健康改善動画
 見放題

RIZAPチャンネル

いつでもどこでも
 短期間であなたの健康に
 コミットします

視聴期間 2024年8月1日（木）～8月31日（土）

各コース1ヶ月間
 悩みや好みに応じて選べる**8コース**

PC・スマホ・タブレットなどの端末と、オンライン環境があればOK
 全コース、セミナーとトレーニングの動画構成だから、学べる＆運動実践のWアプローチ
 1動画あたり5～10分で、寝る前や移動時でサクッと手軽に見れます
 指定のスケジュールで見ていくと短時間で効率的に健康にコミットできる

脂肪燃烧コース
 ～初級者編～

運動習慣の“ない”方向け
 体重減少にコミット
 動画数：全20本

脂肪燃烧コース
 ～中級者編～

運動習慣の“ある”方向け
 体重減少にコミット
 動画数：全20本

脱肩こり
 コース

肩こりに悩む方に
 肩こり緩和にコミット
 動画数：全7本

脱腰痛
 コース

腰痛に悩んでいる方に
 腰痛の緩和にコミット
 動画数：全7本

筋力向上コース
 ～シニア向け～

加齢に負けない
 筋力を身に付ける
 動画数：全5本

メンタルヘルス
 コース

セルフコントロール術で
 心を前向きにする
 セミナー＆運動コース
 動画数：全7本

コンディションアップコース
 ～女性編～

女性特有の悩みに向き合い
 コンディションを上げる習慣を
 身に付ける
 動画数：全6本

ボディスタイリングコース
 ～女性編～

女性向けボディメイクで
 もっとイキイキとした人生を
 動画数：全20本



公立学校共済組合香川支部

ヘルスアップセミナー**オンラインレッスン**コース