

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 2026年8月1日～8月31日

悩みや好みに応じて選べる **8** コース 各コース1ヶ月間

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

**脂肪燃焼コース
～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

**脂肪燃焼コース
～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

**コンディショニングアップコース
～女性編～**

女性特有の悩みに向き合い
コンディショニングを上げる習慣を
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

お申込み・ログイン方法

1. 二次元コードからアクセス
2. 氏名、メールアドレス等、必要事項を入力して申込完了
3. 申込み後、参加決定者の方には登録したメールアドレスにログインURL/ID/パスワードをお知らせします。
ログイン後、動画を再生することができるようになります。

申込締切

2026年7月1日（水）

お問合せ

公立学校共済組合 福利厚生担当
0985-26-7242

