RIZAP

☑体重が増えた ☑疲れやすい ☑健診でひっかかった あなたに!

生活習慣改善プログラム

参加費無料

2023年8月 START!

\楽しかった!/
\カラダが変わった!/
\続けられる!/

※ 参加者の感想です。全ての方に同様の実感を保証するわけではありません。

満足度 94%

2021年4月～2022年8月 N＝2,236
RIZAP生活習慣改善プログラム修了者調査

1万円相当の特典付き!

chocoZAP

chocoZAP
4ヵ月使い放題

＋

- 体組成計
- ヘルスウォッチ
- chocoZAPアプリ

chocoZAPの無料利用期間は「初回面接実施日 から 初回面接実施月を含む4ヵ月後の月末日まで」
chocoZAPの既存会員の場合「初回面接実施日の翌月 から 4ヵ月後の月末日まで」となります
※ご参加者様の都合により初回面接実施日及び終了月が変更になった場合、無料利用期間の延長は出来かねます

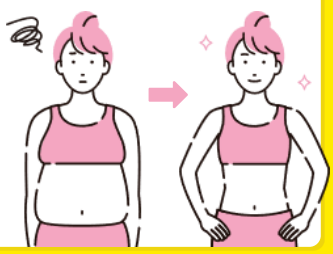
3ヵ月・オンライン・完全個別

無理な運動や食事制限なし！だから、楽しく続けられる！

ご希望のコースをお選びいただけます！

- 健診値改善コース（血圧・脂質・血糖）
- ボディメイクコース（結婚式前・昔の洋服を着たい等）
- 体力づくりコース
- 肩こり腰痛改善コース
- 運動習慣定着コース
- お酒コントロールコース
- 間食コントロールコース
- 女性のお悩みコース（産後、ゆらぎ期等）
- シフト勤務コース
- アンチエイジングコース
- 経験者向けコース
- ストイックコース

初回面談時に最終決定いたします。



参加条件 スマートフォン または タブレットをお持ちの方

申込期限 令和5年12月31日(日)

\かんたん!/ オンラインプログラムの特徴

Feature 01 専属トレーナーが個別アドバイス

予約可能時間：平日 9時～20時・土曜 9時～18時

あなたのパーソナルトレーナーとして、保健師・看護師・管理栄養士などの有資格者が3ヶ月間担当します。ご自身のなりたい姿やご状況に応じて、無理なく続けられる生活習慣改善のプランをご提案します。オンライン会議ツール「Zoom」での面談のため、ご自身の落ち着いた環境でご参加ください。

zoom

Zoom および Zoom（ロゴ）は、Zoom Video Communications, Inc.の米国およびその他の国における登録商標または商標です。

Feature 02 アプリで生活習慣の見える化

3ヵ月間、ご自身にあったお食事や運動のプランを実践していただきます。アプリに食事や運動を記録するだけで、あなたの身体の状態や、生活習慣を見える化することができます。専属トレーナーが、日常に取り入れやすいアドバイスを面談時に行いますので、安心して続けることができます。

Feature 03 chocoZAPサービス使い放題 ラクラク進捗管理

chocoZAPアプリは運動動画をいつでも好きな時に見放題！またLIVE配信では、トレーナーと一緒にリアルタイムで楽しく運動をすることができます。体組成計＋ヘルスウォッチがアプリと自動連携するため、進捗管理もラクラクです。

お申込み方法

特定保健指導対象者は、公立学校共済組合新潟支部事務局へ「特定保健指導利用券等請求書」を提出してください。利用案内を送付します。