

参加費無料

# これで決まり! / スキマで楽々 GET!

## 健康

RIZAPの  
生活習慣改善  
プログラム



専用アプリ



オンライン面談



ちょいトレ

### 実際の成功体験例

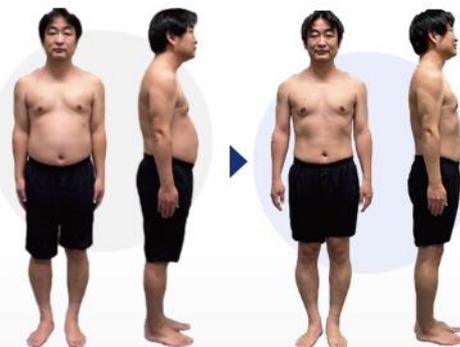
◆T.O.さん  
47歳 身長168cm

体重  
-6.2kg

Before 72.3kg  
After 66.1kg

腹囲  
-9.5cm

Before 92.0cm  
After 82.5cm



Before

After

※Before: 2022年1月5日～After: 2022年4月6日 ※積極的支援での事例 ※3か月間でのフォロー数3回とchocoZAP利用のない環境下での体験例です。募集中のプログラムはフォロー数5回、chocoZAPをご利用いただける内容です。※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。※適切な食事管理を行い、個人に合わせて目標数値を管理しています。※年齢はプログラム修了時点のものです。

## 1万円相当の特典付き!

chocoZAP  
4か月使い放題



<サービス>

- 体組成計
- ヘルスウォッチ



- ・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か月後の月末日まで」
- ・chocoZAP既存会員の無料利用期間は、月額会員は「初回面接実施日の翌月から4か月後の月末日まで」年額会員は「年額プラン終了月の翌月から4か月後の月末日まで」
- ・以前RIZAP特保参加で体組成計・ヘルスウォッチを提供された方は今回は提供なし(chocoZAP4か月間使い放題は特典となります)
- ・※対象者の都合により初回面接実施日及び終了月が変更の場合、無料利用期間の延長は出来かねます

## 「特定保健指導プログラム」のご案内

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7年1月31日(金)



かんたん! 3か月間!

# オンラインプログラムの特徴

+満足度+  
94%  
2021年4月～2022年8月 N=236  
RIZAP生活習慣改善プログラム終了者調査

## 1万円相当の特典付き!

chocoZAP  
4か月使い放題



+

<サービス>

- 体組成計
- ヘルスウォッチ



- ・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か月後の月末日まで」
- ・chocoZAP既存会員の無料利用期間は、月額会員は「初回面接実施日の翌月 から 4か月後の月末日まで」年額会員は「年額プラン終了月の翌月から4か月後の月末日まで」
- ・以前RIZAP特保参加で体組成計・ヘルスウォッチを提供された方は今回は提供なし(chocoZAP4か月間使い放題は特典となります)
- ・対象者の都合により初回面接実施日及び終了月が変更の場合、無料利用期間の延長は出来かねます
- ※ セルフ脱毛、ゴルフ設備、セルフホワイトニング、セルフネイル、ドリンクサービス、ワークスペース、デスクパイク、マッサージチェアは設置がない店舗がございます。webサイトの店舗ページでご確認ください(<https://chocozap.jp/studios/search/area>)

Feature

01

## 専属トレーナーが個別アドバイス

お好きな日時で面談予約：平日 9時～20時・土曜 9時～18時

保健師・看護師・管理栄養士などの有資格者が、3か月間あなた専属で担当します。ご自身の状況に応じて、無理なく続けられる生活習慣改善プランをご提案します。面談は全てオンライン会議ツール「Microsoft Teams」を利用するため、ご家庭からゆったりご参加いただけます。※オンライン面談は、積極的支援3回・動機付け支援2回のみ

お好きな日時で面談予約後、  
専属トレーナーによるオンライン面談



※Microsoft Teams は、米国 Microsoft Corporation 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

## chocoZAPサービス使い放題 ラクラク進捗管理

chocoZAP店舗の利用は、ご自身でご判断ください（店舗での指導なし）

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。



Feature

03

## アプリで生活習慣の見える化

ご自身に合った無理のない食事や運動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が見える化できます。専属トレーナーはアプリのデータを分析し、プログラム中にもあなたに合わせてプランを改善していきます。



サービス提供： RIZAP株式会社 生活習慣改善プログラム事務局

## 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。