地方職員共済組合長崎県支部「申込書サンプル」

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07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

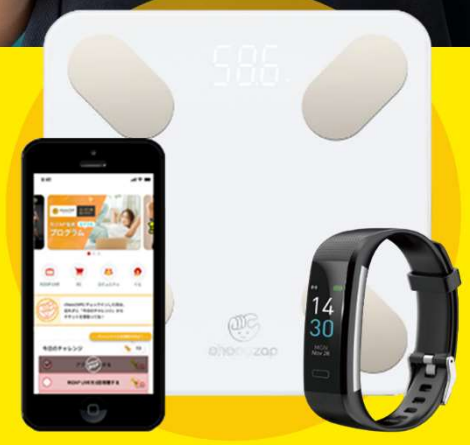
1万円相当の特典付き!

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
※対象者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

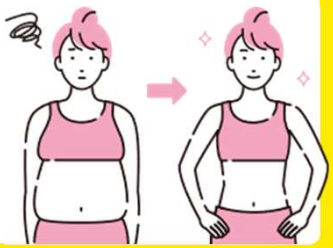
3ヵ月・オンライン・完全個別

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

\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「Zo」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。

Teams

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。

参加条件

●**スマートフォン**または**タブレット**が必要

・データ通信料はご本人様負担（通信料はかかりません）

・面談時は、カメラ付きのデバイスをご用意ください