



✓ 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

「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。

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
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
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ヵ月後の月末日まで」年額会員は「年額プラン終了月の翌月から4ヵ月後の月末日まで」
※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

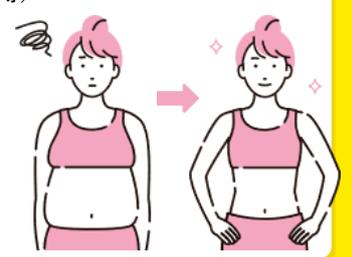
3ヵ月・オンライン・完全個別

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
 - スティックコース
- 初回面談時に最終決定いたします。



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

好きな日時に面談予約：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面談は、積極的支援3回・動機付け支援2回のみ



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サービス放題 ラクラク進捗管理使い

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。



お申込み後の流れ



rizophoujin-tokuho
@rizapgroup.com

上記アドレスから送付されます
受信できる設定をお願いします

RIZAPよりメール



都合の良い日時に予約可能
お早めに予約ください
(予約は先着順)

面談予約 平日9時～20時
土曜9時～18時



個人宅に面談日までに郵送

特典等郵送



積極的支援 3回
動機付け支援 2回

ZOOM面談

問合せ先

RIZAP株式会社 生活習慣改善プログラム事務局

✉ rizaphoujin-tokuho@rizapgroup.com

