☑めんどくさい ☑時間がない ☑でも痩せたい あなたも！

生活習慣改善プログラム

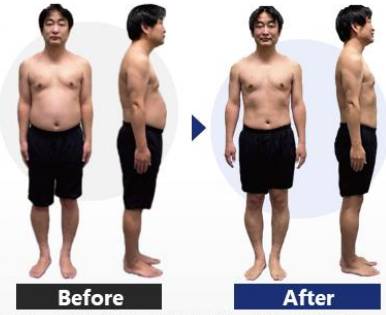
参加費無料

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：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。

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
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

全国1,500店舗ご利用いただけます

chocoZAP 4か月通い放題

※ 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、デスクバイク、マッサージチェアは設置がない店舗がございます。
サービスは予告なく終了する場合がございます。
webサイトの店舗ページでご確認ください
(https://chocozap.jp/studios/search/area)

＋

プレゼント

- 体組成計
- ヘルスウォッチ

※1　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」です。chocoZAP既存会員の無料利用期間は、月額会員の場合「初回面接実施日の翌月 から ４か月後の月末日まで」年額会員の場合「年額プラン終了月の翌月から4ヵ月後の月末日まで」です。ご本人の都合により終了月が変更になった場合の無料利用期間延長は致しかねます。
※2　使用可能なchocoZAP体組成計・ヘルスウォッチをお持ちの方への提供はございません。

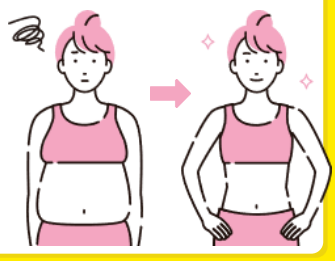
3ヵ月・オンライン・完全個別

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

【ワールド健康保険組合 提供】

\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

お好きな日時で面談予約：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。

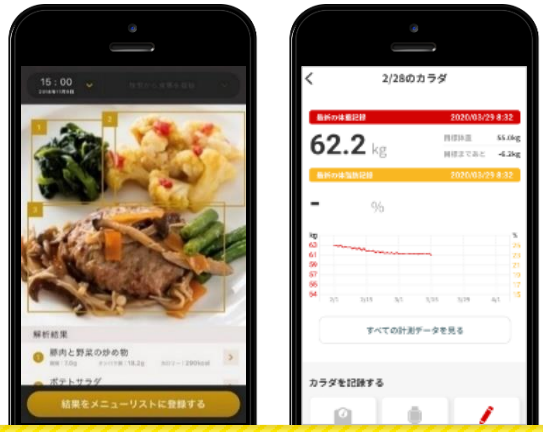
※Zoom面談は、積極的支援３回・動機付け支援２回のみ

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

rizaphoujin-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

都合の良い日時で予約可能
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

積極的支援 ❸回
動機づけ支援❷回
ZOOM面談

個人宅に面談日までに郵送
特典等郵送

参加について

- 原則**スマートフォン**または**タブレット**が必要
- **chocoZAPアプリを使用します**
- **体重と腹囲は、初回面談までにご自身で計測ください**
  - ・データ通信料はご本人様負担
  - ・面談時は、カメラ付きのデバイスをご用意ください

全体の手順 https://x.gd/pRwMg

問い合わせ
RIZAP株式会社 生活習慣改善プログラム事務局
電話： 0120-791-276 （平日9時～18時）
メール：rizaphoujin-tokuho@rizapgroup.com