

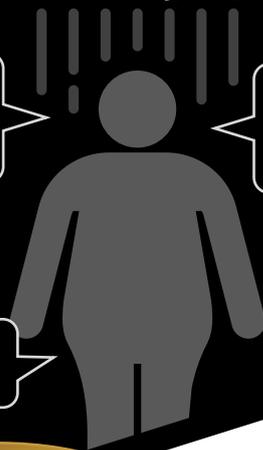
参加費無料



RIZAPって  
厳しそう...

続けられる  
かな...?

ハードなんでしょ?

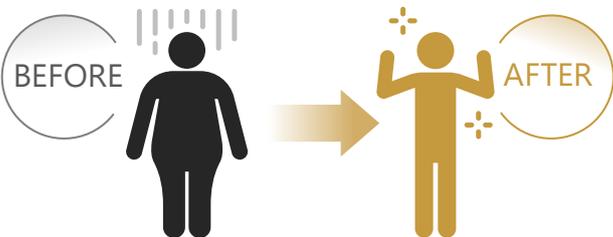


でも実は 辛いくない!

楽しいから続けられる!

# RIZAPの特定保健指導

RIZAPの特定保健指導は、  
しっかり食べて、適切な運動量で効果を実感。  
「辛いくない」減量を始めましょう!



2025年9月より

申込みSTART!



私たちが  
伴走します!

## 「ICT型特定保健指導プログラム」のご案内

※スマートフォン または タブレットが 原則必要



参加  
特典

chocoZAP ※1  
4か月通い放題



+

<サービス>※2

- 体組成計
- ヘルスウォッチ



RIZAPの  
特定保健指導とは...

専属トレーナーが1人1人の生活習慣をヒアリングし、食事や運動方法を一緒に見つけるプログラムです。面接は全てオンラインで完結するのでご自宅からの参加も可能です。

申込について

初回面接は3月末までに受けていただく必要があります。  
申込が遅くなるほど、特に休日・夜間の面接予約は取りづら  
くなりますので、できるだけお早めにお申し込みください。



# \ 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=2,236  
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か月通い放題※1 chocoZAP

※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をご確認ください  
(<https://chocozap.jp/studios/search/area>)



### サービス

- 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 初回面接実施月の翌月 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か月後の月末日まで」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。

### Feature

## 01

### 専属トレーナーが個別アドバイス

好きな日時で面接予約：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。面接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。※オンライン面接は、積極的支援3回・動機付け支援2回のみ

好きな日時で面接予約後、  
専属トレーナーによるオンライン面接



※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サービス全部使える 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を見える化できます。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

### お申し込み方法

下記申込先URLのお申込フォームにて、必要事項を入力しお申込みください

#### 申込先URL・二次元コード

<https://rizap-healthcare.jp/request/form.html>



#### 電話申し込み

※ 保健指導専用窓口です

TEL : 0120-791-276 (平日9時～18時)

①お名前 ②生年月日 ③電話番号 ④メールアドレス  
場合によって組合員番号等を確認することがございます。

個人情報の取り扱いについてご確認の上、お申し込みください。

[https://pages.rizap.jp/healthcare\\_info.html](https://pages.rizap.jp/healthcare_info.html)



お申込後、RIZAPの下記アドレスから  
指定アドレスにメールが届きます。  
初回面接の予約をお取りください。

[rizophoujin-tokuho@rizapgroup.com](mailto:rizophoujin-tokuho@rizapgroup.com) から送付。

※届かない場合は下記まで問合せください。

#### 全体の手順

<https://x.gd/6nujD>



#### 問い合わせ

電話：0120-791-276 (平日9時～18時)

メール：[rizaphoujin-tokuho@rizapgroup.com](mailto:rizophoujin-tokuho@rizapgroup.com)