

ライザップの特定保健指導なら/

ちょこざっぷ

chocoZAPに

一般会員 月額2,980円(税込3,278円)のところ

最長

4か月間0円で通えます!

全国1,500店舗※2

ご利用いただけます

※2 2024年5月15日時点



ヘルスウォッチ&体組成計がついてくる※3

※3 初回利用の方のみ、おひとりさま1セット限り。※すでにお持ちで利用可能な方への提供はありません。※アプリへのデータ連携は、特定保健指導プラン利用中と有料会員の方のみご利用いただけます。※一部の機種は、体脂肪率の測定において生体インピーダンス法を採用しない仕様となります。※製品は予告なく変更となる場合がございます。

- 体脂肪率
- BMI
- 体内年齢
- 筋肉量等



- 健康管理
- 活動量計

※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既存月額会員の場合、無料利用期間は初回面接実施日の翌月から4か月後の月末日までです。※chocoZAP既存年額会員の場合、無料利用期間は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。※対象者の都合により終了予定月が延長された場合の無料利用期間延長は致しかねます。

<p>ジム</p> <p>ジム初心者も安心</p> <p>服装・靴の着替えは必要なし!アプリで使い方を分かりやすく解説</p>	<p>セルフネイル</p> <p>プロ顔負けのデザインが397種類!自分好みのネイルが楽しめる!</p>	<p>セルフホワイトニング</p> <p>初めてでも簡単!輝く笑顔と自信が手に入る!</p> <p>※ホワイトニングは薬用ホワイトニング剤とブラッシングによる</p>	<p>マッサージチェア</p> <p>全身もみほぐし至福のひとつき</p>	<p>洗濯・乾燥機</p> <p>面倒な洗濯をまるっとお任せ!</p> <p>一部店舗限定</p>	
<p>「遊び」も 「運動」も 「美容ケア」も</p> <p>chocoZAPで楽しめる!</p>					
<p>セルフエステ</p> <p>個室完備 男性もOK</p> <p>理想のカラダ、美肌へ!高性能エスデマシンでフェイス&ボディケア</p>	<p>セルフ脱毛</p> <p>個室完備 男性もOK</p> <p>IPL脱毛のプロ仕様マシンで気軽にツルツルお肌に</p>	<p>ピラティス</p> <p>一部店舗限定</p> <p>身体のコンディションを無理なく整える</p>	<p>カラオケ</p> <p>一部店舗限定</p> <p>気持ちよく歌ってリフレッシュ!</p>		

※サービスおよび関連設備は店舗により異なり、取扱いのない店舗もございます。詳しくはchocoZAPのwebサイトの店舗ページ (<https://chocozap.jp/studios/search/area>) でご確認ください
※サービスは予告なく変更となる場合がございます。※カラオケ・ピラティス・洗濯・乾燥機・は一部店舗限定のサービスです。
※トレーニングマシン以外のご利用にはアプリからのご予約が必要です。※1枠20分~(最大2枠)ご予約可能です。メンテナンス時間によりご利用いただけない時間帯がございます。

ライザップの特定保健指導「生活習慣改善プログラム」

2025年度版 スタート! 参加者募集中

スタートまでは
3ステップ
カンタン



① お申込み

裏面のお申込み方法をご確認いただき、期限内にお申し込みください

② 面談

- ▶ 積極的支援なら
初回面談50分
中間面談20分×2回
- ▶ 動機づけ支援なら
初回面談50分
中間面談20分×1回

③ 開始

chocoZAPを最長4か月間無料※1でご利用いただけます
トレーナーの指導に沿って生活習慣の改善に取り組んでいただきます

\かんたん!3か月間!/ オンラインプログラムの**特徴**

★満足度★
97%
2021年4月～2025年3月 N=48,119
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。
webサイトの店舗ページでご確認ください
(<https://chocozap.jp/studios/search/area>)



サービス

- 体組成計
- ヘルスウォッチ



※2

※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兼ねます。
※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

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けます。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

阪和興業健康保険組合から特定保健指導対象者の方にお送りするメールに添付のFormsででお申込ください

先着順

申込先

Formsアンケートで「RIZAPでの指導を希望」を選択

締切日

健康保険組合からのメール受信後1か月以内を目安にお申込みください。



お申込後、2週間～1か月後を目安にRIZAPから指定アドレスに下記アドレスでメールが届きます
[rizaphoujin-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



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

電話：0120-791-276（平日9時～18時）

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