



RIZAP  
オンラインプログラム  
5min トレーニング  
day1

RIZAP  
Wellness Channel  
あのRIZAPのプログラムを  
気軽に、無料で、体感できる！！

〈 配信期間 〉  
2020年10月1日(木)～12月27日(日)

オンライン環境があればOK!



全6種類のコンテンツがすべて視聴できます

導入編



不動の人気NO.1セミナー  
RIZAPがBefore After  
できる秘密の方法を伝授

運動編



運動不足・免疫力UP対策  
気軽に簡単にできる  
効果が高い運動を学ぶ

食事編



身体を変えたいなら  
食事が大事!  
RIZAP流の食事方法を伝授

美ボディ編



女性必見!!  
女性の健康課題を解決  
美しく痩せる美ボディセミナー

ボディ  
リメイク編



肩こりや腰痛で  
悩んでいませんか?  
日々のストレッチで痛みを予防!

5min  
トレーニング



5分間トレーニングで運動不足解消  
このトレーニングに参加して  
あなたも理想のカラダを手に入れる!

視聴方法

WEBでかんたん3ステップ

STEP  
1

WEB予約フォームにアクセス

<https://select-type.com/s/rizap-wellchannell-127>

※初回はメンバー登録が必要です。

※会社名・団体名欄は「富士通健保(本人or家族)」被保険者の方は  
(本人)、被扶養者の方は(家族)とご入力ください。



STEP  
2

視聴したいプログラムを選択、メンバー登録時に使用したメール  
アドレス、パスワードを入力し、「申し込み」ボタンをクリック

※現在11月、12月開催分の予約可能

※1回の申込で5プログラム予約可能

STEP  
3

プログラム受講前日にメンバー登録時に使用したメールアドレスへ  
視聴用URLが記載されたメールが届きます。

当日はURLにアクセスし、プログラムをご視聴ください。