



お好きな
健康改善動画
見放題

RIZAPチャンネル

いつでもどこでも
短期間であなたの健康に
コミットします

視聴期間 2022年3月1日～3月31日

悩みや好みに応じて選べる **8** 各コース1ヶ月間 コース

PC・スマホ・タブレットなどの端末と、オンライン環境があればOK
全コース、セミナーとトレーニングの動画構成だから、学べる&運動実践のWアプローチ
1動画あたり5～10分で、寝る前や移動時でサクッと手軽に見れます
指定のスケジュールで見っていくと短時間で効率的に健康にコミットできる

脂肪燃焼コース
～初級者編～
運動習慣の“ない”方向け
体重減少にコミット
動画数：全20本

脂肪燃焼コース
～中級者編～
運動習慣の“ある”方向け
体重減少にコミット
動画数：全20本

脱肩こり
コース
肩こりに悩む方に
肩こり緩和にコミット
動画数：全7本

脱腰痛
コース
腰痛に悩んでいる方に
腰痛の緩和にコミット
動画数：全7本

筋力向上コース
～ミドルシニア向け～
加齢に負けない
筋力を身に付ける
動画数：全5本

メンタルヘルス
コース
セルフコントロール術で
心を前向きにする
セミナー&運動コース
動画数：全7本

コンディションアップコース
～女性編～
女性特有の悩みに向き合い
コンディションを上げる習慣を
身に付ける
動画数：全6本

ボディスタイリングコース
～女性編～
女性向けボディメイクで
もっとイキイキとした人生を
動画数：全20本

お申込み・ログイン方法

1. RIZAPチャンネル利用申込ページにアクセス
<https://forms.office.com/r/JB8ZpGrgpS>
2. 氏名、メールアドレス等、必要事項を入力して申込完了
3. 3月1日に、登録したメールアドレスに
ログインURL/ID/パスワードが届くので、ログインして
ご利用ください。

申込締切

2022年2月15日（火）

RIZAPお問合せ

e-learning-houjin@rizapgroup.com

