

あなたはどっち？

つらい食事制限、キツイ運動

自己流で続かない減量

OR

しっかり食べて、無理のない運動

RIZAP流で3か月で減量

2026年9月より
申込みSTART!

「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
最長4か月通い放題



+

<サービス> ※2
■ 体組成計



※1・2 詳細は裏面をご確認ください。

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、食事や運動方法と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。

申込みについて

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。
申込みが遅くなるほど、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★
98%
2021年4月～2025年8月 N=60,377
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 最長4か月通い放題



※1 chocoZAP

※サービスおよび関連設備は店舗により異なり、取扱いのない店舗があります。詳しくは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・ランドリー・ゴルフ・ワークスペースは一部店舗限定のサービスです。



サービス

●体組成計※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かねます。
※2 使用可能なchocoZAP体組成計をお持ちの方への提供はございません。※使い放題はマシンに限ります。

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、ご自宅からでも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

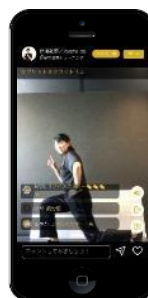
Feature

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。体組成計がアプリと自動連携するため、進捗管理もラクラクです。



体組成計

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が見える化できます。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

WEBにて、お申し込みください。

WEB（申込みURL・二次元コード）

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



お申込み後、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

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：rizophoujin-tokuho@rizapgroup.com



※ **WEB申込みが難しい方**は、メールでもお申し込みいただけます

✉：rizophoujin-tokuho@rizapgroup.com

メール本文に、下記情報をご記載ください

①保険者名 ②お名前 ③生年月日 ④電話番号

⑤メールアドレス

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

お早め
のお申込みを!