

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2月
START!

「特定保健指導プログラム」のご案内



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



※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の体組成計・ヘルスウォッチをお持ちの方への提供はございません。

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。面談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。

参加について

スマートフォン または
タブレット が 原則必要

申込期限

2025年12月24日(水)



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



※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。



体組成計

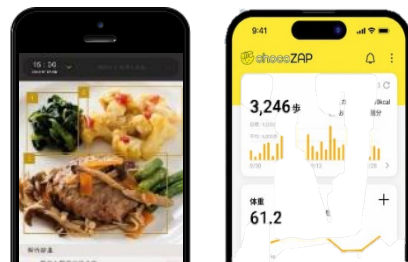
ヘルスウォッチ

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

お申込み方法

健保のご案内メールの【返信】グループの【投票】ボタンより
①RIZAPコースを選択して送信してください

申込先

- 40歳以上の方は健保からのご案内メールに返信(投票ボタンより①RIZAPコースを選択)をください。30-39歳の方は①RIZAPコースを受けていただきますので回答は不要です。

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

締切日

2025年12月24日(水)



お申込後、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
(1月19日～1月21日 配信予定)

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/pRwMg>

問い合わせ

電話：0120-791-276 (平日9時～18時)
メール：rizophoujin-tokuho@rizapgroup.com

