



〈RIZAP提供〉〈30分でギュッと凝縮〉**ほぼ毎日開催中!**

カンタン & 効率的な

運動・**食事法**が学べる

参加費 **無料**

オンライン **choco**っとセミナー

分かっていてもなかなか変えられない…

生活習慣を見直すヒントを見つけませんか?



★ Special present! ★



入会特典*

もらえます!



好きな時間帯・セミナー内容を選べる!

関係者、家族、友人、どなたでもご参加・ご案内OK!

オンラインセミナー内容 (30分)

Zoom
開催

運動編 ① ほどよく運動Ver

(1) もも裏ストレッチ (2) スクワット

運動編 ② 手軽に筋トレVer

(1) アームクローズ (2) スクワット

食事編 ① RIZAP食事法

食事編 ② 外食・スーパー・コンビニの食事法

- 今日から実践できるカンタン運動・食事法
- 意外と知らない? chocoZAP活用術!
- 参加特典のご案内・chocoZAP入会方法

参加方法

二次元コードより ▶
参加申し込み



URL <https://forms.office.com/r/iHdEMZmj2>

ご準備いただくもの

- PC または スマートフォン
- インターネット環境
- 水分

動きやすい
服装で!

※chocoZAP入会をご希望の場合、クレジットカードがあると入会手順を聞きながら操作可能

※入会特典は、セミナー参加者に特別クーポンコードをご案内いたします。特別クーポンコードの適用は、ご利用いただく時点でchocoZAPの有料会員ではない方が対象です。chocoZAPの有料会員（何らかのプランご利用がある方）、chocoZAP休会中の方、現在RIZAP特定保健プランの参加者は対象外となります。

案内法人

しんくみ東海北陸健康保険組合