

歯磨き

記録して
「わかる」
続けて
「変わる」

運動

喫煙

食事

睡眠

飲酒

チェックだけのカンタン記録

2025

元気UPチャレンジ

開催期間

8/1 FRI ~ 8/31 SUN

申込期間

7/25 FRI ~ 8/31 SUN

参加方法

Pep Up内チャレンジ参加ページより

達成で

自分でコースを選んで毎日記録

200 Pepポイント
GET!!

参加にはペップアップへの登録が必要です！

01 お届けした登録案内通知をご用意ください。



02 Pep Upへ登録完了後、やることチャレンジの専用ページからご参加ください。



ログインしてから
アクセス

URL https://pepup.life/users/sign_up



pepUp.

ペップアップ