



〈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

分かっているけど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?

参加特典



最大! 2カ月無料  
クーポンもらえる!

※入会金・事務手数料5,000円+2か月間の会費(最大6,556円)が無料

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/iHdEMZmjQ2>

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

※参加特典は、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。※3か月目以降は3,278円(税込)の費用がかかります。※退会手続きの締日は毎月10日、ご利用は当月末までとなります。※特別クーポンコードの期限は、セミナー開催日含む4日間となります。 ※スターターキット(体組成計・ヘルスウォッチ)は、初月~2か月目での配布はございません。 利用開始3か月目以降で、chocoZAP店舗で受け取りが可能です(https://chocozap.jp/service/starter\_kit) ※chocoZAPで開始するキャンペーンのプレゼントは無料期間内は対象外となります。

案内法人

長野県市町村職員共済組合