



〈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/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

※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

動きやすい
服装で!

※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。 ※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

千葉県日産自動車健康保険組合