



〈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

※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!

※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

川崎汽船健康保険組合

オンラインchocoっとセミナー



<ご注意点>

参加特典のchocoZAP無料クーポンは入会特典のため
ご利用の方は必ずこちらをご確認ください！

■入会希望の方は下記をご確認にてご利用ください

①クーポンを、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。

【対象の方】

- ・ chocoZAPを初めて利用される方
- ・ chocoZAPを過去に利用していたが退会済みの方
- ・ RIZAPの特定保健指導、生活習慣改善プログラムのchocoZAP利用特典期間が終了した方
※ 再入会の方は、再入会金無料+2ヵ月間無料となります。

【対象外の方】

- ・ 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特定保健指導や生活習慣改善プログラムの参加中の方

②2ヵ月無料クーポンは、

入会金・事務手数料(5,000円)+2ヵ月間の会費(最大6,556円)が無料になります。
3ヵ月目以降は3,278円(税込)の費用がかかります。

※クーポン利用をせずに入会した場合、後日の適用はできません。

※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。

③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。

【お得に活用するポイント】

利用開始日は2ヵ月先まで設定出来ます。

月初を入会日に設定いただくと最大2ヵ月無料でご利用いただけます。

(例) 12月1日入会の方→12月と1月分無料 / 11月15日入会の方→11月と12月分無料

④クーポンのご利用は、chocoZAPご入会手続きの中のクーポン入力欄に記載ください。

※クーポンコードはセミナー時にご案内となります。

※クーポン利用で入会方法は、入会手続きのマニュアルで詳細の手続きをご確認ください

<https://pages.rizap.jp/rs/700-QQE-094/images/10.pdf?version=0>

⑤スターターキット(体組成計・ヘルスウォッチ)は、初月~2ヵ月目での配布はございません。

利用開始3ヵ月目以降で、chocoZAP店舗で受け取りが可能です。

(https://chocozap.jp/service/starter_kit)

※2024年11月15日まで開催中の秋キットプレゼントは対象外です。

⑥日本全国のchocoZAPの店舗をご利用いただけます。

<https://chocozap.jp/studios/search/area>

⑦ご不明点等ございましたら、

セミナー内での質疑応答のお時間がございますので気兼ねなくご質問ください。