

# RIZAP生活習慣改善プログラムで出来ること



★ **1万円相当の参加特典付き**

★ **結果の出る指導**

★ **喜んでもらえ、生産性向上**



## ネガティブな保健指導を

## ポジティブな保健指導に



# RIZAPの指導実績



# 参加者の感想

一部抜粋



RIZAPは「食事制限させて痩せる・リバウンドのイメージ」からスタートでしたが、  
**普段でできる内容だけでこれだけの成果が出たのは予想外で驚いた**(50代男性)



**過去に数社の指導を受けましたが継続できず、**  
RIZAPは**全てが素晴らしく結果をコミットするための「本気」を感じました。**  
**過去最高に健康的な生活を送ることができました。**(50代男性)



**面白いと感じるプログラムで大満足でした。**

参加して本当に良かったです！(40代女性)



3か月で体の変化を実感できました。**指導された感は少なく**  
**自由で且つ自己責任・自己管理で改善できるプログラムでした。**

(50代男性)





# chocozapを活用した RIZAP生活習慣改善プログラム

# RIZAP生活習慣改善プログラム

## 3カ月オンライン個別支援

スマートフォン・PC・アプリを活用した個別支援



# 参加意欲にもコミット！

**1万円相当  
特典付**

**体重計・ヘルスウォッチ付き  
chocoZAP 4カ月通い放題**

## 体組成計

## ヘルスウォッチ

## 24時間ジム

**体組成計**

chocoZAP アプリ

ヘルスウォッチ

測定項目 (全19種類) 測定可能

測定項目

- 体重
- BMI
- 体脂肪率
- 基礎代謝量
- 肥満度
- 内臓脂肪レベル
- 体水分率
- 筋肉量
- 骨量
- タンパク質量
- 体年齢
- 基礎筋体量

測定項目

- 血圧
- 心拍数
- 体温
- 消費カロリー
- 活動量
- 歩数
- 距離

※血圧 (最高/最低)、体温、心拍数のみアプリで確認可能



# 5つの特長



①

## 実績からプログラム設計

RIZAP10年間:18万人・特定保健指導1年半3千人のデータを基にプログラム設計

②

## 結果が出るプログラム

専任トレーナーによる面談・アプリ対応・情報配信の手厚い対応

③

## 個人のなりたいを実現するサポート

個人の状態に合わせて理想の自分に導くサポート

④

## RIZAPアプリ×chocozapアプリ

食事と運動を専用アプリで管理

⑤

## chocozapを活用

オンライン×オフラインで続けるをサポート



# 実績からプログラム設計



## BIG DATA



RIZAP 10年間 18万人 ※1

特定保健指導 1年半 4000人以上 ※2

190ヶ所以上医療機関の提携 ※3  
大学や研究機関と共同研究



## 結果を出してきた指導者



保健指導を行う有資格者  
「最初から最後まで同じ担当」  
一貫通貫で対応します



# 結果が出るプログラム

## 手厚いサポート

### Zoom面談



### 面談でやる気向上 1カ月1回のみ

初回面談で、一人ひとりの潜在的な「なりたい理想の姿」を引き出し、それを達成するための長期目標と3ヶ月後の短期目標を設定します。

また参加者の進捗状況に応じ、適宜目標・行動計画の修正を行いながら信頼関係を気づき、モチベーションの向上・維持をすることで挫折することなく目標達成へと導きます。

### アプリ対応



### 日々の行動記録(食事・運動) オンライン×オフライン支援

参加者には、食事管理（日常の3食+間食）と運動実践を行っていただけます。

運動もご自身にあった運動方法をいつでも動画で見れ、体組成情報も確認できます。

日常の状況データを元に担当トレーナーが個人の状態に合わせた的確なアドバイスを行います。

### 情報提供



新から100g (食物繊維 10g) . . . 食物繊維だけでなくタンパク質も豊富。粒もの粒状の洋菓子などの甘いものも、おからを小麦粉の代用品として使うことで糖質を控えられます。	アーモンド10粒 (食物繊維およそ10g) . . . 脂質化作用のあるビタミンEが豊富です。1日30粒程度の量を目標に、間食に取り入れてみましょう。
納豆1パック (食物繊維 3.4g) . . . エナジー代謝をスムーズにするビタミンB2が豊富。たんぱく質も含まれているので副菜としても活用できます。	アボカド100g (食物繊維 6.7g) . . . 10種類以上のビタミン・ミネラルを含みます。カリウムが豊富なため、体内の余分な水分を排出し、むくみの予防にもつながります。

### トレーニング動画・食事情報 プラスαな知識を提供

メール配信で食事の詳しい知識や具体的な運動方法の情報提供を行い、直接的な接点がない週も意識が低下しないようサポートします。

トレーニング動画から、正しいフォームの確認をしながら実践できます。

RIZAPのアセットを活用して、効果的に生活改善をすることができます。

# 個人のなりたいを実現するサポート

## 対象者の**お体の状態に合わせて無理のない**プログラム

### 食事の管理

目標: **3~5%減量**(2kg2cm以上)  
個人ごとにバランス設定



### 運動習慣の定着

**効率の良い運動法**  
個人に合わせて提案



### 徹底サポート

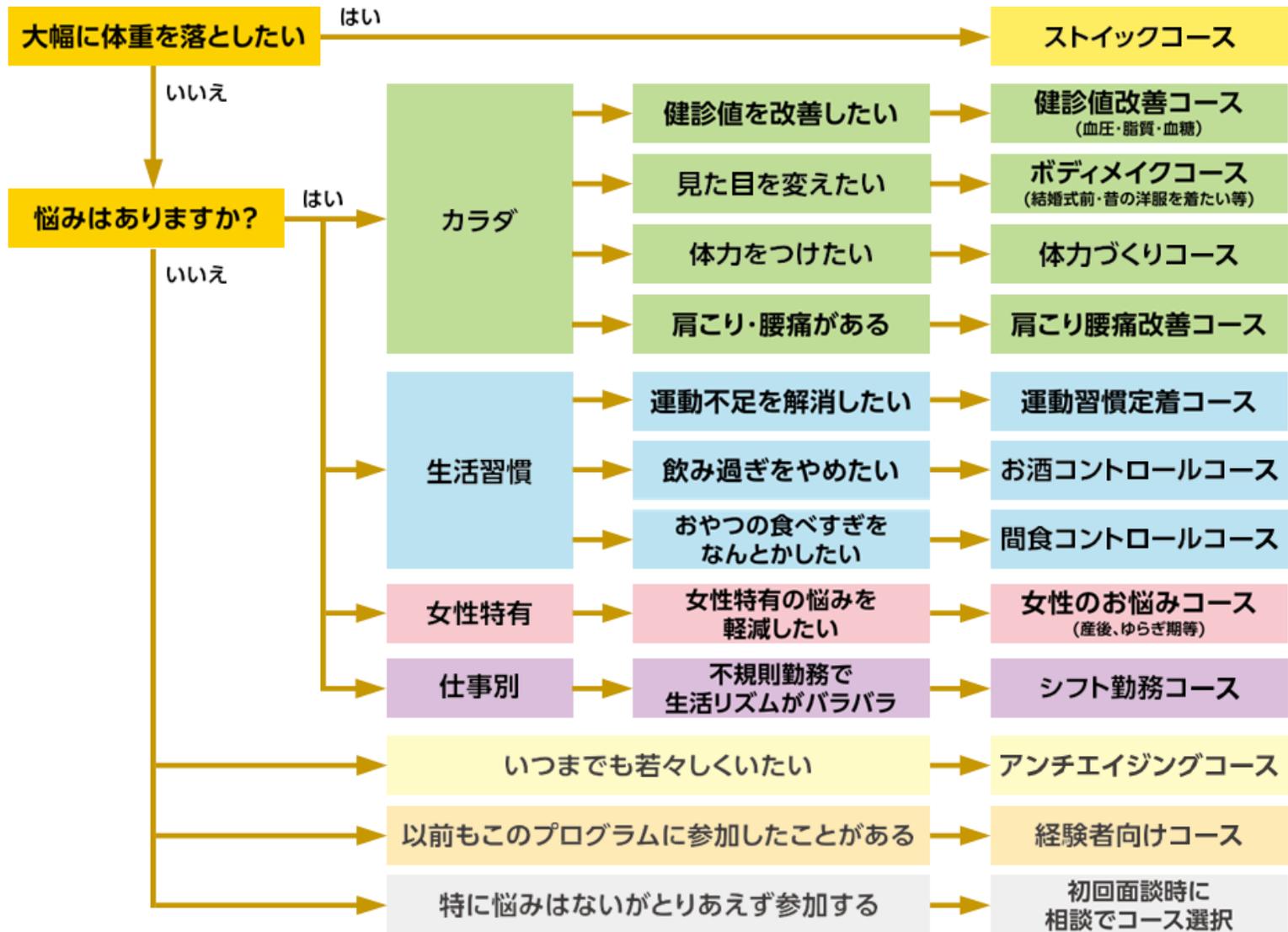
**徹底的な寄り添い**  
**信頼関係の構築**



# 参加者が希望コースを選べる 主体的に参加

生活習慣改善+  
希望コース  
選択可能

※コースは初回面談時で相談して決定します



# RIZAPアプリ×chocozapアプリ



## 食事

毎日の食事を簡単に管理できるRIZAPアプリ



写真からメニューを自動判別



## 毎食の食事を写真撮影 一日の食事量を簡単に把握できます

AI(人工知能)搭載で、食事栄養素の摂取量※がグラフで分かりやすく表示され、毎日の食事管理も簡単に行えます。  
※ 参加者に合ったPFCバランス・目標摂取カロリーを設定します



## 運動

AIによる最適な運動提案  
chocozapアプリ



バーチャルトレーナーが最適な運動提案



## ライフログから AIが最適な運動を提案

AI(バーチャルトレーナー)搭載で、ライフログから最適な運動提案。またトレーニングの「動画・LIVE」は見放題。



今週は15000歩歩けているね！  
全ユーザーの中で上位10%に入っていますすごいね！  
この調子で1日5000歩を目指そう！

自宅でもトレーニング動画が無料で見放題！



RIZAP 監修

# chocozapを活用

オンライン×オフライン  
両軸でサポート



※使用期間: 4カ月間



## オンライン

RIZAP監修プログラム  
いつでも見放題!



毎日のLIVE配信で  
楽しく動く・プロから学



コミュニティ機能や  
バーチャルトレーナーが運動提案



アプリ



## オフライン

chocoZAP  
24時間ジム chocoZAP

※使用期間: 4カ月間



chocoZAPの無料期間は、「初回面接実施日から初回面接実施月を含む4ヵ月後の月末」  
chocoZAPの既存会員の場合、「初回面接実施日の翌月から4ヵ月後の月末」  
※対象者の都合により初回面接実施日及び終了月が変更になった場合、無料期間の延長は出来かねます



アプリ1つで  
快適にジム利用!



空き状況の確認や  
入退館もアプリでOK!

全店舗どこでも  
利用可能!



服装自由! 思い  
立ったら近くの店舗へ

セルフエステや  
ゴルフ練習使い放題



※店舗により設備が異なります

# 体組成計・ヘルスウォッチを進呈

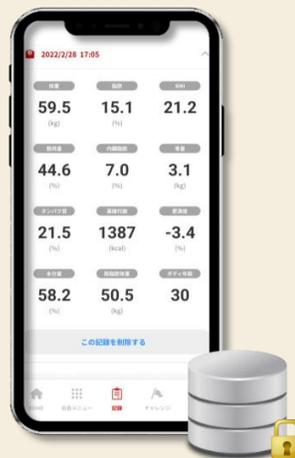
## 1万円相当の特典を全ての対象者に配布



### 体組成計



### chocoZAPアプリ



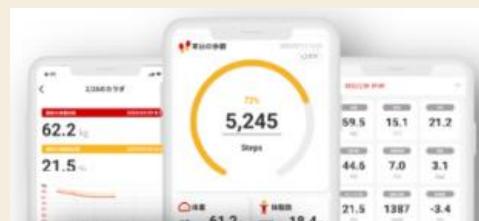
### ヘルスウォッチ



測定項目

- 体重
- BMI
- 体脂肪率
- 基礎代謝量
- 肥満度
- 内蔵脂肪レベル
- 体水分率
- 筋肉量
- 骨量
- タンパク質量
- 体内年齢
- 除脂肪体重

測定項目（全19種類）測定可能



測定項目

- 心拍数
- 消費カロリー
- 血中酸素
- 歩数
- 距離

※体組成計の本体表示：体重のみ、他項目は連携時にアプリに表示

※ヘルスウォッチの本体表示：上記項目表示

# マンツーマンプラン価格

費用：初回面談＋継続支援

約30,000円 のところ

**自己負担5,000円**

**皆様の期待を結果で  
お答えするため  
全力で対応します！**



**皆様のなりたい自分に寄り添います！**