



お好きな  
健康改善動画  
見放題

RIZAPチャンネル

いつでもどこでも  
短期間であなたの健康に  
コミットします

視聴期間 2023年8月1日（火）～8月31日（木）

各コース1ヶ月間

# 悩みや好みに応じて選べる8コース

PC・スマホ・タブレットなどの端末と、オンライン環境があればOK  
全コース、セミナーとトレーニングの動画構成だから、学べる&運動実践のWアプローチ  
1動画あたり5～10分で、寝る前や移動時でサクッと手軽に見れます  
指定のスケジュールで見えていくと短時間で効率的に健康にコミットできる

**脂肪燃焼コース**  
～初級者編～  
運動習慣の“ない”方向け  
体重減少にコミット  
動画数：全20本

**脂肪燃焼コース**  
～中級者編～  
運動習慣の“ある”方向け  
体重減少にコミット  
動画数：全20本

**脱肩こり**  
コース  
肩こりに悩む方に  
肩こり緩和にコミット  
動画数：全7本

**脱腰痛**  
コース  
腰痛に悩んでいる方に  
腰痛の緩和にコミット  
動画数：全7本

**筋力向上コース**  
～モデルシニア向け～  
加齢に負けない  
筋力を身に付ける  
動画数：全5本

**メンタルヘルス**  
コース  
セルフコントロール術で  
心を前向きにする  
セミナー&運動コース  
動画数：全7本

**コンディションアップ**  
コース  
～女性編～  
女性特有の悩みに向き合い  
コンディションを上げる習慣を  
身に付ける  
動画数：全6本

**ボディスタイリング**  
コース  
～女性編～  
女性向けボディメイクで  
もっとイキイキとした人生を  
動画数：全20本

