



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 2024年8月1日 (木) ~8月31日 (土)

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っ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



公立学校共済組合香川支部

ヘルスアップセミナーオンラインレッスンコース