

RIZAP チャンネル



ノーリツグループ全従業員 先着1,000名まで！

いつでも！どこでも！**1か月動画見放題プログラム**

実施期間：7月1日(金)～31日(日)



- 5～10分程度の動画で気軽に取り組める！
- 自宅でご家族と一緒に！

RIZAP チャンネルの特徴！

- 全8コースから好きなコースを選択できる
- ご自身のPC・スマホからいつでも視聴できる
- ちょっとした時間で視聴できる
- 気になるコース全て閲覧可能



結果にコミットしてなりたい自分になる！

申し込み方法

こちらのQRコードを読み取り申込みください！



※申込時に記入したメールアドレスにRIZAPチャンネルを視聴するための「ID・パスワード」が送付されます。

申込〆切：6月20日(月)

RIZAP チャンネル



コースのご紹介（全8コース）

利用者は全8コースから好きなコースを選択できる

1

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！

2

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！

3

脱肩こりコース



肩こりに悩んでいる方向け
肩こりの緩和にコミット！

4

脱腰痛コース



腰痛に悩んでいる方向け
腰痛の緩和にコミット！

5

筋力向上コース～ミドルシニア向け～



ミドルシニア世代向け
加齢に負けない筋力を身に付ける！

6

メンタルヘルスコース



RIZAPのセルフコントロール術を伝授
心を前向きにするセミナー＆運動コース！

7

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う
コンディションが上がる習慣を身に付ける！

8

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
ボディメイクでもっとイキイキした人生を！

RIZAP チャンネル

各コースの動画プログラムの構成

*各コース1ヶ月間のプログラム
*各動画1本あたり5~10分程度

セミナー 運動実践

		初日	1週目	2週目	3週目	4週目	最終日
1	脂肪燃焼コース ~初級者編~	全20本 計200分	セミナー動画 2本	トレーニング動画3本× 各週1回×1週間 セミナー動画3本	トレーニング動画3本× 各週1回×1週間 セミナー動画3本	トレーニング動画3本× 各週1回×1週間	トレーニング動画3本× 各週1回×1週間
2	脂肪燃焼コース ~中級者編~	全20本 計200分	セミナー動画 2本	トレーニング動画3本× 各週1回×1週間 セミナー動画3本	トレーニング動画3本× 各週1回×1週間 セミナー動画3本	トレーニング動画3本× 各週1回×1週間	トレーニング動画3本× 各週1回×1週間
3	脱肩こりコース	全7本 計70分	セミナー動画 1本	ストレッチ動画1本× 毎日×1週間	ストレッチ動画1本× 毎日×1週間	トレーニング動画3本×各週1回×2週間	フォローセミナー 1本
4	脱腰痛コース	全7本 計70分	セミナー動画 1本	ストレッチ動画1本× 毎日×1週間	ストレッチ動画1本× 毎日×1週間	トレーニング動画3本×各週1回×2週間	フォローセミナー 1本
5	筋力向上コース ~ミドルシニア向け~	全5本 計50分	セミナー動画 1本	トレーニング動画3本×各週1回×4週間			フォローセミナー 1本
6	メンタルヘルスコース	全7本 計70分	セミナー動画 3本	トレーニング動画3本×各週1回×4週間			フォローセミナー 1本
7	コンディションアップコース ~女性編~	全6本 計60分	セミナー動画 2本	トレーニング動画3本×各週1回×4週間			フォローセミナー 1本
8	ボディスタイリングコース ~女性編~	全14本 計140分	セミナー動画 2本	トレーニング動画3本× 各週1回×1週間	トレーニング動画3本× 各週1回×1週間	トレーニング動画3本× 各週1回×1週間	トレーニング動画3本× 各週1回×1週間