

☑めんどくさい ☑時間がない ☑でも痩せたい あなたも！

“ラクして実践” 最適なコースをご提案

生活習慣改善プログラム

参加費
無料

自分のペースで
スマホで楽々
お家で完結！



1万円相当の特典付き！

chocoZAP

chocoZAP

最長4ヵ月通い放題

※1

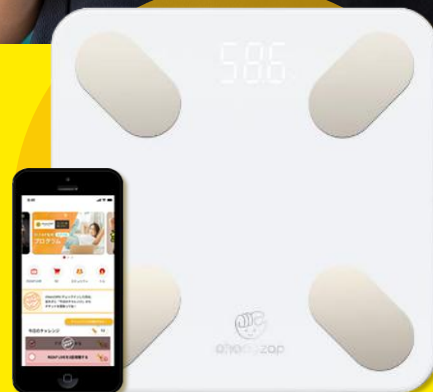


chocoZAP

+

<サービス>

●体組成計※2



※1 chocoZAPの無料利用期間は「初回面接実施日から初回面接実施月を含む4ヵ月後の月末日まで」です。
chocoZAP既存会員の無料利用期間は、月額会員の場合「初回面接実施日の翌月から4ヵ月後の月末日まで」年額会員の場合「年額プラン終了月の翌月から4ヵ月後の月末日まで」です。
ご本人の都合により終了月が変更になった場合の無料利用期間延長は致しかねます。

※2 使用可能なchocoZAPの体組成計をお持ちの方への提供はございません。
※使い放題はマシンに限ります。

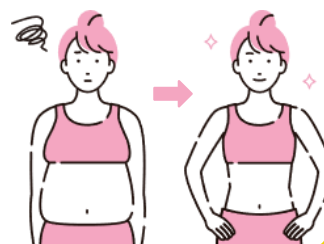
オンライン・3ヵ月・完全個別

無理な運動や食事制限なし！だから、楽しく続けられる！

ご希望のコースをお選びいただけます！

- 健診値改善コース（血圧・脂質・血糖）
- ボディメイクコース
（結婚式前・昔の洋服を着たい等）
- 体力づくりコース
- 肩こり腰痛改善コース
- 運動習慣定着コース
- お酒コントロールコース
- 間食コントロールコース
- 女性のお悩みコース（産後、ゆらぎ期等）
- シフト勤務コース
- アンチエイジングコース
- 経験者向けコース
- ストイックコース

初回面談時に最終決定いたします。



かんたん! 3か月間! / オンラインプログラムの**特徴**

満足度 **98%**
2021年4月～2025年8月 N=60,377
RIZAP生活習慣改善プログラム修了者調査

1万円相当の特典付き!

chocoZAP

最長4か月通い放題



※サービスおよび関連設備は店舗により異なり、取扱のない店舗があります。詳しくはwebサイトの店舗ページでご確認ください。

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

※サービスは予告なく変更となる場合がございます。※カラオケ・ピラティス・ランドリー・ゴルフ・ワークスペースは一部店舗限定のサービスです。

サービス

●体組成計



※1 chocoZAPの無料利用期間は「初回面接実施日 から 初回面接実施月を含む4か月後の月末日まで」です。chocoZAP既存会員の無料利用期間は、月額会員の場合「初回面接実施日の翌月 から 4か月後の月末日まで」年額会員の場合「年額プラン終了月の翌月から4か月後の月末日まで」です。ご本人の都合により終了月が変更になった場合の無料利用期間延長は致しかねます。

※2 使用可能なchocoZAP体組成計をお持ちの方への提供はございません。※使い放題はマシンに限ります。

Feature

01

専属トレーナーが個別アドバイス

好きな日時に面談予約：平日 9時～20時・土曜 9時～18時

保健師・看護師・管理栄養士などの有資格者が、3か月間あなた専属で担当します。ご自身の状況に応じて、無理なく続けられる生活習慣改善プランをご提案します。面談は全てオンライン会議ツール「Microsoft Teams」を利用するため、ご家庭からゆったりご参加いただけます。※オンライン面談は、積極的支援3回・動機付け支援2回のみ

好きな日時に面談予約後、
専属トレーナーによるオンライン面談



※Microsoft Teams は、米国 Microsoft Corporation の、米国およびその他の国における登録商標または商標です

Feature

02

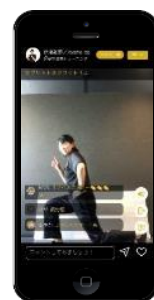
chocoZAPサービス全部使える ラクラク進捗管理

chocoZAP店舗の利用は、ご自身でご判断ください（店舗での指導なし）

chocoZAPアプリは運動動画をいつでも好きな時に見放題！

またLIVE配信では、トレーナーと一緒にリアルタイムで楽しく運動をすることができます。

体組成計がアプリと自動連携するため、進捗管理もラクラクです。



体組成計

Feature

03

アプリで生活習慣の見える化

ご自身に合った無理のない食事や運動を実践していただけます。アプリに食事や運動を記録するだけで、あなたの身体の状態や生活習慣が見える化できます。専属トレーナーはアプリのデータを分析し、プログラム中にもあなたに合わせてプランを改善していきます。

