



＼ かんたん! 3か月間! /

オンラインプログラムの特徴

★満足度★
94%
2021年4月～2022年8月 N=2,236
RIZAP生活習慣改善プログラム終了者調査

1万円相当の特典付き!

chocoZAP

4か月通い放題 ※1



※1 chocoZAP

※セルフ脱毛、ゴルフ設備、セルフホワイトニング、セルフネイル、ドリンクサービス、ワークスペース、デスクバイク、マッサージチェアは設置がない店舗がございます。
サービスは予告なく終了する場合がございます。
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

- 体組成計
- ヘルスウォッチ

※2



※1 chocoZAPの無料利用期間は「初回面接実施日 から 初回面接実施月の翌月 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・ヘルスウォッチをお持ちの方への提供はございません。

Feature

01

専属トレーナーが個別アドバイス

好きな日時で面談予約：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

好きな日時で面談予約後、
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+ヘルスウォッチがアプリと自動連携するため、進捗管理もラクラクです。



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きます。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に合わせてプランを改善していきます。



積極レベル	開始	1週間後				1ヵ月後				2ヵ月後				3ヵ月後
Microsoft Teams面談 3回	初回50分 					中間① 20分  70pt				中間② 20分  70pt				
メール・チャット支援 2回		 30pt				期間中チャット機能は何度でも利用可能								最終評価時  30pt
情報提供 7回														

動機レベル	開始						1ヵ月半後						3ヵ月後
Microsoft Teams面談 2回	初回50分 						中間① 20分 						
メール・チャット支援 1回		期間中チャット機能は何度でも利用可能											最終評価時 
情報提供 5回													