

RIZAPチャンネル受講の流れ

① まず、お好きなコースを選んでいただき、右記メールアドレス
(info@okayamakyousai.jp)宛に組合員証記号番号、氏名、希望するコースのある月を記入のうえ送信します。

すると、共済組合より受付完了のメールが後日送付されます。

※迷惑メール設定をされている場合には、ドメイン指定で「okayamakyousai.jp」と「rizap.jp」を許可してください。

※受付メールが届かない場合には下記問い合わせ先までご連絡ください。

【問い合わせ先】 岡山県市町村職員共済組合福祉課 (TEL086-225-7841)

9 月	 <p>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</p>	 <p>コンディショニングアップコース ～女性編～ 女性特有の悩みに向き合い コンディショニングを上げる習慣を身に付ける 動画数：全6本</p>	特徴 <ul style="list-style-type: none"> いつでもどこでも視聴可能 結果にコミットするコース設計
	 <p>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</p>	 <p>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</p>	



 送信 (S)	差出人(M) ▼	
	宛先(T)	info@okayamakyousai.jp
	CC(C)	
	BCC(B)	
	件名(U)	RIZAPチャンネル申込
組合員証記号番号：999-99999 氏名：共済花子 希望月：9月、10月		



② その後、申込コースの実施月の1日に申し込みいただいたメールアドレス宛にライザップ株式会社 (rizap.jp) よりログイン用ID及びパスワードが送信されます。

案内メールの中にあるURLよりログインページに入り、通知されたID及びパスワードを使用して、ログインします。

※申込月の1日にメールが届かない場合には下記問い合わせ先までご連絡ください。

【問い合わせ先】岡山県市町村職員共済組合福祉課 (TEL086-225-7841)

ログイン

会員登録済みの方は、以下よりログインしてください。

ユーザーID / メールアドレス

パスワード

パスワードを忘れた方はこちら

ログイン

ログインしたままにする

「いつでも」「好きなときに」
自分のペースで学習できる

LearnOでは、あなたの学習をサポートする様々なサービスをご用意しています。スライドショーと動画による充実した講義内容、弱点克服に役立つ成績チャート、先生やユーザー同士のコミュニケーション機能で着実に実力アップが図れます。

推奨環境
<PC (Windows / macOS) >
Firefox 最新版、Chrome 最新版、
Safari 最新版、Edge 最新版
<スマートフォン / タブレット>
Android Chrome 最新版、iOS Safari 最新版



参加者に**利用月の1日に直接メール**が届きます。
メールでご案内のURL・ID・パスワードでログインください。

③ ログイン後は受講希望のコースを選び、動画を視聴、トレーニングを行います。

1つの動画を視聴後、次の動画が出てきますので、下記受講スケジュールに沿って1ヶ月間トレーニング等を実施してください。

※一定期間経過後、進行率が低い方にはRIZAP株式会社からご案内のメールが届く場合もありますのでご了承ください。



各月のコースが表示されますので、その内、ご希望のコースを選択してください。



RIZAPチャンネル
プログラム構成

受講スケジュール

コース名	動画	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150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160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 脱脂こりコース	全7本 計40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
7 コンディションアップコース ～女性編～	全6本 計40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

