

# RIZAPチャンネル



## 無料配信決定！



健康に不安があるけど、あと1歩が踏み出せない…  
そんな方はRIZAP式健康法と一緒に学んでみませんか？

PC・スマホ・タブレットで、1本 5～10 分の動画がいつでも視聴できます！

セミナーとトレーニングの動画構成で、学べる&実践のWアプローチ

定員

各月50名様（定員を超える場合は抽選）

視聴期間

- ① 9月（2024年9月1日～9月30日）
- ② 10月（2024年10月1日～10月31日）

コース

下記のとおり、9月開催と10月開催で視聴できるコースが異なります。  
ご希望のコースがある月についてお申込みください。

9月



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



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



受講の流れ

10月



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

### お申込方法

★右記二次元コードのリンク先を参照して申し込んでください。

読み込めない場合には、[info@okayamakyousai.jp](mailto:info@okayamakyousai.jp)宛に組合員証記号番号及び氏名、受講希望月を入力し送信してください。

※迷惑メール設定をしている場合はドメイン指定で「rizap.jp」「okayamakyousai.jp」を許可してください。

※申込時の氏名、メールアドレスはRIZAP株式会社と共有しますので、ご了承ください。

なお、取得した個人情報について、目的外使用は一切いたしません。



申込締切 【9月】令和6年8月5日(月) 【10月】令和6年9月6日(金)

お問合せ 岡山市町村職員共済組合 福祉課 TEL086-225-7841