

店舗に通わず会社でRIZAP！ 3ヵ月でなりたい自分にコミット！

RIZAPトレーナーが、
あなたの食事と運動をサポートします。

“無理なく実施したい、ジムに通うのはめんどくさい”
“運動経験がない、食事はしっかり食べたい”

そんな方々が3ヵ月で変化されました。
会社の中でできるまたとないチャンスを活かして
一歩踏み出してみませんか？



「あなたも変わる」

結果にコミットコース

トライアル実施
先着25名様

RIZAP店舗 3ヵ月 ~~約482,000円~~～店舗に通う⇒ RIZAP出張
トライアル事業のためあのライザップがなんと!?

0円

さらに今だけ！体組成計プレゼント！



参加条件：3ヵ月間8回参加・データ提供への同意・裏面応募要領を満たす方

＜開催日程＞ 3月 6日(金) ① 4月10日(金) ①
3月13日(金) ① 4月24日(金) ①
3月18日(水) ② 5月15日(金) ②
3月27日(金) ① 5月29日(金) ②

＜開催時間＞ 18時30分～

＜開催場所＞ 阪急電鉄本社ビル
①エコルテホール ②603会議室
大阪市北区芝田1-16-1

開催概要 3ヵ月8回開催+食事管理(アプリ)

開催:3ヵ月間(8回)1ヵ月目毎週・2ヵ月目以降隔週

就業時間後～ 各90分 *初回のみ120分となります

	1ヵ月目	2ヵ月目	3ヵ月目
出張型 トレーニング @オフィス	✓✓✓✓	✓ ✓	✓ ✓
アプリでの 食事指導	✓✓✓✓	✓ ✓	✓ ✓



参加者準備物:

- 筆記用具
- クリアファイル
- 動きやすい服装・シューズのみ
- お飲み物
- スマートフォン

RIZAP専用アプリで
3ヵ月間の食事サポート!



参加者のお声

- 体重が減って、周りに若くなったと言われます!
- 3ヵ月と短い期間で以前の自分と明らかに変わりました。適切なアドバイスをタイムリーに頂けて大変良かったです。
- あのRIZAPが受けたことと成果がでたことに大満足です!
- 職場で実施なので通わなくてもいいので気軽に参加できました。
- 仲間がいることで全て出席し、継続達成できてうれしかった。結果も出たので満足です!
- 入社から15キロ増だった体は軽くなり、見た目もスッキリ!
- 今までジム通いでも成果が出なかったですが、3ヵ月続けたことと成果がでたことに大満足!



「結果にコミット」
コースのセミナーの
様子をご覧いただけ
ます

参加者満足度
100%

開催事例 平均 5キロ減、最大15キロ減量

無理なく
健康を手に入れる



トライアル事業につき先着25名様限定で開催! 下記要領でご応募ください!

参加条件: 阪急阪神健康保険組合の被保険者の方で以下の要件を満たす方

- ① BMIが25以上 ② 表面記載の全8回に参加可能 ③ 現在健保実施の特定保健指導を受けていない

申込方法: kenko-hoken@hhba.hankyu-hanshin.co.jp に1.保険証記号番号 2.氏名 3.電話番号4.現在のBMIをご記載いただき、メールをお送りください。ご応募いただいた方には事前にご提出いただく「確認書」「プログラム開始前質問票」「健康状態に関する確認書(通院・治療中の方のみ。主治医の同意が必要です)」をお送りいたします。

申込締切: 2月25日(火) 18:00

お問合せ先: 阪急阪神健康保険組合 仁科・浅井 TEL:06-6373-5143