

A

Fitbitプログラム

実施会社：株式会社バリューHR

Fitbit
贈呈

費用無料



Fitbit プログラム

最新フィットビットを使ってウォーキングプログラムにチャレンジ！
SNS機能もあり見ているだけで楽しく参加いただけます。
フィットビットはプログラム終了後もそのままご利用いただけます。

▶ Fitbit (フィットビット) でわかること

活動量

消費
カロリー

睡眠の質

脂肪燃焼
ゾーン

心拍

距離

▶ プログラムの流れ

3ヶ月支援



予約



WEB面談
(PC/スマホ/タブレット)



Fitbit
プログラム開始



3ヶ月後
プログラム終了
(報告)

ご自身のペースでお取り組みいただける**簡潔なプログラム**です。

※ご自身の健診結果によってコースが異なります。3ヶ月間で最大でも5回の報告となります。

※Fitbit本体は初回面談前にお届け予定です。

※Fitbit利用にはご自身のスマートフォンにFitbitのアプリケーションをダウンロードする
必要があります(iOS 13以降/Android 8以上)

WEB面談

Zoomでお受けいただけます。スマートフォン・タブレット使用の場合はアプリのダウンロードが必要です。
PCの場合はURLよりアクセス下さい。

B フォーミュラ食 プログラム

実施会社：株式会社バリューHR

マイクロダイエット
贈呈

費用無料

フォーミュラ食 プログラム



参加者には“マイクロダイエットパスタ&リゾット”を
2週間分 ご提供します!!

※内容はパスタ(トマト・カルボナーラ) リゾット(カレー・チーズ) など

▶ フォーミュラ食(マイクロダイエット)で期待できること

2週間で
1.5kg減量

必要な栄養素が
食事とれる

おいしいから
続けられる

▶ プログラムの流れ

3ヶ月支援



予約



WEB面談
(PC/スマホ/タブレット)



フォーミュラ食
プログラム開始



3ヶ月後
プログラム終了
(報告)

1日1食、2週間置き換える無理のないプログラムです。

※ご自身の健診結果によってコースが異なります。3ヶ月間で最大でも5回の報告となります。

※マイクロダイエットは初回面談後おおよそ1週間弱でお届け予定です。

WEB面談

Zoomでお受けいただけます。スマートフォン・タブレット使用の場合はアプリのダウンロードが必要です。
PCの場合はURLよりアクセス下さい。

C RIZAP生活習慣改善 プログラム

実施会社：RIZAP株式会社

体組成計と
ヘルスウォッチ
プレゼント！

費用無料

RIZAPが、オンライン & 無料 & 完全個別で受けれます！
無理のない内容で、「満足度90%」「楽しかった！」
というお声ぞくぞく。

RIZAP専用アプリは、プログラム終了後もそのままご利用
いただけます。



▶ プログラムの特徴

- ・専属トレーナーがご自身のなりたい姿に応じて個別にアドバイス
- ・専用アプリで生活習慣（食事・運動・体の状態）を見える化
- ・実施期間中は、chocoZAP（コンビニジム）を使い放題

▶ プログラムの流れ

3ヶ月支援



WEB予約
平日・土曜予約可



初回面談
遠隔面談(ZOOM)



継続支援
中間面談・専用アプリ等



プログラム終了
振り返りと
今後のアドバイス

※健康状態による参加条件がございますので必ずご確認ください。

内容により医師への確認が必要となる場合がございます。

参加条件 ▶ <https://bit.ly/3PFZ6Hb>

※参加はスマホまたはタブレットが必須となります。

これからの人生を、健康でイキイキとお過ごしいただけるよう、専属トレーナーが気軽にできる
食事、運動、お気持ちなど徹底的に寄り添い、生活習慣の改善をサポートします。
人生100年の中“今”が変化の時、あなたの健康サポートをお任せください。

