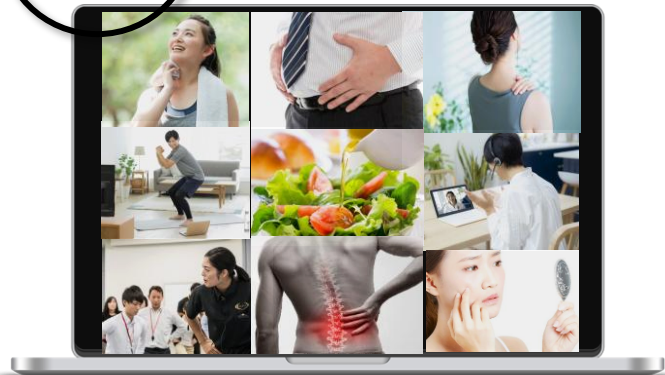


RIZAPチャンネルがいつでもどこでも 短期間であなたの健康にコミット

お好きな
健康改善動画
見放題



対象者 : 組合員及びそのご家族

※任意継続組合員は除く

募集人数 : 200名

※申込み多数の場合は抽選となります。

参加料 : 無料

以下1～3のすべての要件を満たした方へ、
iBssポイントを500ポイント贈呈！

(ポイントはデジタルギフト等へ交換していただけます。)

1. いずれかのコースにおいて、すべての動画を視聴完了
 2. 受講終了後にRIZAPから届くアンケートに回答
 3. 令和8年1月1日時点で、組合員向けポータルサイト「iBss」への登録及びスマートフォンでのiBssアプリの利用登録完了
- ※iBssの利用登録状況は組合員本人についてとし、ご家族が贈呈対象となりました場合は、組合員へポイントを贈呈いたします。

開催期間 2025年12月1日～12月31日

悩みや好みに応じて選べる8コース

PC・スマホ・タブレットなどの端末と、オンライン環境があればOK
全コース、セミナーとトレーニングの動画構成だから、学べる＆運動実践のWアプローチ
1動画あたり5～10分で、寝る前や移動時にサクッと手軽に見れます
指定のスケジュールで見えていくと短時間で効率的に健康にコミットできます

脂肪燃烧コース ～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

脂肪燃烧コース ～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

脱腰痛 コース

腰痛に悩んでいる方に
腰痛の緩和にコミット
動画数：全7本

筋力向上コース ～ミドルニア向け～

加齢に負けない
筋力を身に付ける
動画数：全5本

メンタルヘルス コース

セルフコントロール術で
心を前向きにする
セミナー＆運動コース
動画数：全7本

コンディションアップコース ～女性編～

女性特有の悩みに向き合い
コンディションを上げる習慣を
身に付ける
動画数：全6本

ボディスタイリングコース ～女性編～

女性向けボディメイクで
もっとイキイキとした人生を
動画数：全20本

お申込み・ログイン方法

1. RIZAPチャンネル利用申込ページにアクセス
<https://forms.office.com/r/7Mxpq2YETe>
2. 氏名、メールアドレス等、必要事項を入力して申込完了
3. 12月1日に、登録したメールアドレスにログインURL/ID/
パスワードが届きますので、ログインしてご利用ください。
※「noreply@learno.jp」からのメールを受信できるよう、
事前に設定を行ってください。

申込締切

2025年11月9日（日）

お問合せ先

青森県市町村職員共済組合
福祉課 保健担当
TEL 017-723-6520

