

## 「RIZAP マイベストチャレンジ」概要

事業・活動名	RIZAP マイベストチャレンジ
主催団体名	RIZAP 株式会社
開催場所	RIZAP 関連事業各店舗、健康プログラム導入先クライアント、RIZAP 社内
事業概要	
具体的な支援内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ RIZAP 関連事業の顧客が、「カラダ」に関する自己ベストにチャレンジすることで新たな自分を手に入れるプログラムを実施。</li> <li>・ RIZAP 社員も率先してマイベスト目標を設定。</li> </ul> <p>【個人向け】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ トレーナーが目標設定をアドバイスし、トレーニングメニューを作成。プログラムを実施して目標達成を目指す。</li> </ul> <p>【法人・自治体向け】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康セミナー・出張型トレーニングを実施し、講師が受講者の目標設定をアドバイスし、トレーニングメニューを作成。最終回に目標達成状況を確認する。</li> </ul>
対象者	一般向け、メンバー向け、社員向け
マイベスト目標の例	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分史上最高のカラダ、美ボディ（体重、体脂肪率、BMI、容姿）</li> <li>・ 自分史上最高の健康スコア（体重、体脂肪率、BMI、血糖値、血圧、悪玉コレステロール）</li> <li>・ 自分史上最高のスコア（GOLF） 等</li> </ul>
参加者が行動を継続するための工夫	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ RIZAP スタッフによる顧客へのフォロー。</li> <li>・ 達成者には、抽選でマイベスト認定記念品を授与。</li> </ul>
URL	<a href="https://www.rizap.jp/">https://www.rizap.jp/</a>