

# RIZAPチャンネル受講の流れ

- ① まず、お好きなコースを選んでいただき、右記メールアドレス  
([info@okayamakyousai.jp](mailto:info@okayamakyousai.jp))宛に組合員等記号番号、氏名、希望するコースのある月を記入のうえ送信します。

すると、共済組合より受付完了のメールが後日送付されます。

※組合員等記号番号が分からない場合はマイナポータル等でご確認ください。

※迷惑メール設定をされている場合には、ドメイン指定で「okayamakyousai.jp」と「rizap.jp」を許可してください。

※受付メールが届かない場合には下記問い合わせ先までご連絡ください。

【問い合わせ先】岡山県市町村職員共済組合福祉課 (TEL086-225-7841)

9 月	 <p><b>脂肪燃焼コース～初級者編～</b> 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</p>	 <p><b>脱肩こりコース</b> 肩こりに悩む方に肩こり緩和にコミット 動画数：全7本</p>
.....		
10 月	 <p><b>筋力向上コース～ミドルシニア向け～</b> 加齢に負けない筋力を身に付ける 動画数：全5本</p>	 <p><b>脱腰痛コース</b> 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</p>

 送信 (S)	差出人(M) ▾	fukushi@okayamakyousai.jp
	宛先(T)	<a href="mailto:info@okayamakyousai.jp">info@okayamakyousai.jp</a>
	CC(C)	
	BCC(B)	
	件名(U)	RIZAPチャンネル
組合員等記号番号：999-999999 氏名：共済 太郎 希望月：9月、10月		



② その後、申込コースの実施月の1日に申し込みいただいたメールアドレス宛にライザップ株式会社 (rizap.jp) よりログイン用ID及びパスワードが送信されます。

案内メールの中にあるURLよりログインページに入り、通知されたID及びパスワードを使用して、ログインします。

※申込月の1日にメールが届かない場合には下記問い合わせ先までご連絡ください。

【問い合わせ先】岡山県市町村職員共済組合福祉課 (TEL086-225-7841)



Japanese English

RIZAP

### ログイン

会員登録済みの方は、以下よりログインしてください。

ユーザーID / メールアドレス

パスワード

パスワードを忘れた方はこちら

ログイン

ログインしたままにする

「いつでも」「好きなときに」  
自分のペースで学習できる

LearnOでは、あなたの学習をサポートする様々なサービスをご用意しています。スライドショーと動画による充実した講義内容、弱点克服に役立つ成績チャート、先生やユーザー同士のコミュニケーション機能で着実に実力アップが図れます。

推奨環境

- <PC (Windows / macOS) >
- Firefox 最新版、Chrome 最新版、Safari 最新版、Edge 最新版
- <スマートフォン / タブレット>
- Android Chrome 最新版、iOS Safari 最新版



参加者に**利用月の1日に直接メール**が届きます。  
メールでご案内のURL・ID・パスワードでログインください。

③ ログイン後は受講希望のコースを選び、動画を視聴、トレーニングを行います。

1つの動画を視聴後、次の動画が出てきますので、下記受講スケジュールに沿って1ヶ月間トレーニング等を実施してください。

※一定期間経過後、進行率が低い方にはRIZAP株式会社からご案内のメールが届く場合もありますのでご了承ください。



各月のコースが表示されますので、その内、ご希望のコースを選択してください。



### ◆スケジュール例

コース名	動画	初日	1週目	2週目	3週目	4週目	最終日
1 脂肪燃焼コース ～初級者編～	全20本 計150分	セミナー動画 2本	トレーニング動画3本× 各週1回×1週間 セミナー動画3本	トレーニング動画3本× 各週1回×1週間 セミナー動画3本	トレーニング動画3本×各 週1回×1週間	トレーニング動画3本×各 週1回×1週間	
3 脱肩こりコース	全7本 計40分	セミナー動画 1本	ストレッチ動画1本× 毎日×1週間	ストレッチ動画1本× 毎日×1週間	トレーニング動画3本×各週1回×2週間		フォローセミナー 1本
4 脱腰痛コース	全7本 計50分	セミナー動画 1本	ストレッチ動画1本× 毎日×1週間	ストレッチ動画1本× 毎日×1週間	トレーニング動画3本×各週1回×2週間		フォローセミナー 1本
5 筋力向上コース ～ミッドレンジ向け～	全5本 計40分	セミナー動画 1本	トレーニング動画3本×各週1回×4週間				フォローセミナー 1本

