

歯磨き

記録して  
「わかる」  
続けて  
「変わる」

運動

喫煙

食事

睡眠

飲酒

チェックだけのカンタン記録

# やることチャレンジ

開催期間

R7.12/15(月)~R8.1/14(水)

コース  
達成で

自分でコースを選んで毎日記録

申込期間

R7.12/10(水)~12/25(木)

2コース

200 Pepポイント  
GET!!

参加方法

Pep Up内チャレンジ参加ページより

3コース以上

500 Pepポイント  
GET!!

参加にはペップアップへの登録が必要です！

01 お届けした登録案内通知をご用意ください。



02 Pep Upへ登録完了後、やることチャレンジの専用ページからご参加ください。



ログインしてから  
アクセス

URL [https://pepup.life/users/sign\\_up](https://pepup.life/users/sign_up)



pepUp.

ペップアップ