

歯磨き

運動

記録して
「わかる」
続けて
「変わる」

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 02/01(土) ~ 03/31(月)

申込期間 01/24(金) ~ 03/31(月)

参加方法 Pep Up内チャレンジ参加ページより

自分でコースを選んで毎日記録

達成で

1500 Pepポイント
GET!!

CHECK!!

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



pepUp.

ペップアップ