

ランチタイムストレッチ (午前中の疲れを取るストレッチ)



運動系

午前中の疲れを溜め込んでいませんか？
現役アスリート兼パーソナルトレーナーが
「10分程度のチェアストレッチ」をお伝えします！
※お着替え不要



2025年

10/15

(水) 12:30~12:45

参加無料

登録はこちら▶

セミナーの受講にあたっては
アカウントの作成を
お願いいたします



URL : <https://x.gd/AWZqg>

講師紹介

セミナー講師：簾内 勇拳 すのうち ゆうけん

大手フィットネスクラブでの実務および
全社研修などを担当していた実績あり。
現在はアスリートとし活動しながら、パーソナルトレーナーとして
子供から大人までのあらゆるニーズに対応。
整骨院と連携しながら、悩みを抱える方の機能改善に取り組んでいる。



本プログラムに関するお問い合わせ

株式会社ルネサンス

担当：健康ソリューション部

mail : business-solution@s-rennaissance.co.jp

主催：健康保険組合連合会大阪連合会

アカウント作成方法

株式会社ルネサンスへようこそ！



名前*

名前

ご所属の健康保険組合 (例: ●●健康保険組合)

ご所属の健康保険組合 (例: ●●健康保険組合)

メールアドレス*

メールアドレス

パスワード*

パスワード

利用規約・プライバシーポリシーに同意

アカウントを作成する

[アカウントをお持ちの方はこちら](#)

- ① 登録ページにアクセスする
 - ② 名前、健保組合名、メールアドレス、パスワード(6文字以上)を設定する
 - ③ 利用規約、プライバシーポリシーをご確認の上で横のチェックボックスにチェックをする
 - ④ 「アカウントを作成する」をクリックする
- 以上でアカウント作成完了です。

ご登録いただいたメールアドレスに、ご登録完了メールが届きます。
セミナー受講の際は、ログインして、ご受講のほどお願いいたします。

ログイン方法

株式会社ルネサンスへようこそ！



メールアドレス

パスワード

ログイン

※ パスワードをお忘れになった場合

- ① ログインページにアクセス
- ② 登録済みのメールアドレスとパスワードを入力
- ③ ログインをクリック

※パスワードをお忘れになった場合は
こちらをクリックして頂き、
パスワードの再設定をお願いいたします。

案内メールURLからログイン

直接、視聴ページが開きます



通常のログイン

TOPページが開きますので対象のセミナーをクリックしてください

