

毎日5分間でできる身体ケア！ 座ったままできる身体ケアストレッチ！



運動系

毎日5分でできるデスク向け身体ケアストレッチを紹介。
仕事の合間に無理なく続けられ、肩こり・腰の負担を軽減する
簡単で効果的な方法をお伝えします。



2026年

4/15 (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/1zqt3>

講師紹介

セミナー講師：横浜 達也

トレーナー歴は20年以上。
フリーランスのトレーナーとして、オンラインダイエットサービスの提供や、
関東中心とした出張パーソナルトレーニングなどの活動を。
また、専門学校やフィットネスジムでパーソナルトレーナーの育成にも携わる。



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兵庫連合会

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*

ご所属の健康保険組合 (例: ●●健康保険組合)

メールアドレス*

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

