

タイトル:

(無料)「たった 30 分！肩・腰スッキリ！」オンラインレッスン受付中！

この度、当健康保険組合がスポーツクラブ法人会員契約を結んでいるルネサンスからオンラインで気軽に参加できるレッスン(無料)の案内が届きました。

まだまだ寒い日が続きますが、無意識に体を丸めた姿勢になっていたり、知らず知らずのうちに疲れがたまって、気づけば身体全体がコリ固まっていませんか？2月は、『自分を知ろう』というテーマでレッスンを行います。毎日を心地良く過ごすためにも、今一度、自分の心と身体の声に素直になってみましょう。ぜひ、運動前後の変化を体感してください！

■開催概要

- ・企画:「かんたん！無料！お試しオンラインレッスン “たった 30 分！肩・腰スッキリ！”」
- ・内容:通常1回 1,100 円(税込)のオンラインレッスンが全4回無料でお試しできます。
- ・期間: ①2/17(木)20:00～バランスコーディネーション
②2/21(月)18:00～骨格リセットエクササイズ
③2/24(木)18:00～ピラティス
④2/26(土)14:00～ヨガ
- ・対象:サニーピア健康保険組合の被保険者・被扶養者の皆さま
※初めてルネサンスのオンラインレッスンを受講される方に限ります。
- ・申込:以下の URL から直接お申込みください。

<https://bizfit.s-re.jp/roltrial>

ご質問がある場合には、直接ルネサンスへお問合せください。

■「かんたん！無料！お試しオンラインレッスン」特設サイト

<https://bizfit.s-re.jp/roltrial>