

2021年12月

スポーツクラブ「ルネサンス」より
職場の健康づくりに役立つオンラインセミナーの無料体験のお知らせ

【開催日：内容】

～かんたん・気持ちいい・継続できるストレッチで肩・腰の不調解消～

「機能改善ストレッチ」

2022年1月14日(月)15:00-16:30

[こちらから](https://bit.ly/3ymIUIV) <https://bit.ly/3ymIUIV>

～質の高い睡眠でパフォーマンスの高い人財を～

働く力を睡眠で！「健康経営」を睡眠から始める(交代制勤務者へ人気)

「スリープタフネスセミナー」

2022年1月17日(月)15:00-16:30

[こちらから](https://bit.ly/3dHOvcW) <https://bit.ly/3dHOvcW>

～呼吸法・自律神経訓練法・ストレッチ&筋弛緩法～

セルフケアで手軽にできるリラクゼーション法

「心のリラクゼーション」

2022年1月26日(水)15:00-16:30

[こちらから](https://bit.ly/3m1ps9b) <https://bit.ly/3m1ps9b>

～シナプソロジー®メゾット 脳の活性化+効果的なストレッチ～

注意機能や判断能力の向上、心とからだをリフレッシュ

「脳と体のリフレッシュエクササイズ」

2022年2月2日(水)15:00-16:30

[こちらから](https://bit.ly/3IMGhOK) <https://bit.ly/3IMGhOK>

※各回先着:200名

※各回、1事業所・1組織・1団体から、2名様までご参加可能

※セミナーへの入室は20分前から可能

※Web会議サービス「Zoom」を使用します。

※体験会終了後にアンケートを採らせて頂き、同社営業からご連絡がある場合もございます。

以上