(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  
以下、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。

ぜひ、この機会にご参加ください。

外出自粛やテレワークが続く毎日。今までと違う行動様式に慣れてきたつもりでも、歩く量が少なくなったり、座る姿勢が悪くなったりと、気づけば身体全体がコリ固まっていませんか？

９月は『自分を知ろう』というテーマでレッスンを行います。気持ちよい秋を過ごすためにも、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：➀9/21 (火) 19:00～　ピラティス

②9/23 (木) 20:00～　バランスコーディネーション

③9/25 (土) 14:00～　ヨガ

④9/27 (月) 18:00～　骨格リセットエクササイズ  
・対象：トーテックグループ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>