**(無料) 「気分爽快！スポーツの秋、オンラインの秋を楽しもう！」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
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。

10月は、「気分爽快！スポーツの秋、オンラインの秋を楽しもう！」というテーマのもと、

スポーツの中で、皆さんが一度はやったことがあるであろう「テニス・ゴルフ」にクローズアップしたトレーニングや、身体のケアとして日常生活に取り入れられる「ストレッチ・ヨガ」をご紹介します。

ぜひこの機会に、ご自身のリフレッシュや運動不足解消にお役立てください！

■開催概要
・企画：「かんたん！無料！お試しオンラインレッスン」
・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：➀10/25(月) 20:00～　腰痛予防ストレッチ

②10/26(火) 19:00～ ゴルフのためのトレーニング教室

③10/29(金) 19:30～ テニスのためのトレーニング教室

④10/31(日)　8:30～ ヨガ

・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>