**(無料) 「時間を効率よく使おう！隙間エクササイズ！」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。

11月は、「時間を効率よく使おう！隙間エクササイズ！」がテーマです。

ふと息抜きしたいタイミングやお仕事や家事などの合間にある『隙間時間』で活用できるエクササイズを集めたプログラムを実施いたします。

また、11月のプログラムは通常「ビデオレッスン」のため、ご自身で動画を見ながら行っていただく内容ですが、体験会では特別にインストラクターが「ライブレッスン」として開催いたします。

ぜひこの機会に、ご自身のON/OFFの切り替え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：➀11/21(日) 10:00～　顔すっきりヨガ×ヨガリンパ

②11/22(月) 20:00～ カラダうごく

③11/24(水) 19:00～ 隙間時間にリフレッシュ体操

④11/28(日) 10:00～ 顔すっきりヨガ×ヨガリンパ

・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>