

やったら変わる、 ウォーキング&ランニングの為のエクササイズ！



運動系

ウォーキング・ランニングの正しいフォーム、効果的なフォームをお伝えします！
その後は、ウォーキングやランニングの際によく起こるエラー動作の改善エクササイズをご紹介します！

セミナー後のアンケートに
回答すると“健康マイレージ”
100ポイント付与！



2025年

11/12 (水) 12:30～12:45

参加無料

登録はこちら▶

セミナーの受講にあたっては
アカウントの作成を
お願いいたします



URL : <https://x.gd/hNNz>

講師紹介

セミナー講師：横浜 達也 よこはま たつや
トレーナー歴は20年以上。フリーランスのトレーナーとして、
オンラインダイエットサービスの提供や、
関東中心とした出張パーソナルトレーニングなどの活動を。
また、専門学校やフィットネスジムで
パーソナルトレーナーの育成にも携わる。



本プログラムに関するお問い合わせ

株式会社ルネサンス

担当：健康ソリューション部

mail : business-solution@s-renaissance.co.jp

主催：住友商事健康保険組合

アカウント作成方法

株式会社ルネサンスへようこそ！



名前 *

名前

メールアドレス *

メールアドレス

パスワード *

パスワード

☐ 利用規約・プライバシーポリシーに同意

アカウントを作成する

[アカウントをお持ちの方はこちら](#)

- ① 登録ページにアクセスする
 - ② 名前、メールアドレス、パスワード(6文字以上)を設定する
 - ③ 利用規約、プライバシーポリシーをご確認の上で横のチェックボックスにチェックをする
 - ④ 「アカウントを作成する」をクリックする
- 以上でアカウント作成完了です。

ご登録いただいたメールアドレスに、ご登録完メールが届きます。

セミナー受講の際は、ログインして、ご受講のほどお願いいたします。

ログイン方法

株式会社ルネサンスへようこそ！



メールアドレス

パスワード

ログイン

※ パスワードをお忘れになった場合

- ① ログインページにアクセス
- ② 登録済みのメールアドレスとパスワードを入力
- ③ ログインをクリック

※パスワードをお忘れになった場合は
こちらをクリックして頂き、
パスワードの再設定をお願いいたします。

案内メールURLからログイン

直接、視聴ページが開きます



通常のログイン

TOPページが開きますので対象のセミナーをクリックしてください

