

胸郭を動かし体の不調を整えよう



婦人科系
男性も視聴可

疲れが抜けない、肩こり、腰痛などの体の不調の原因はもしかしたら呼吸のクセにあるかもしれません。体幹の要でもある胸郭について学び、正しい呼吸を身につけることで姿勢改善にも繋がります。今日から出来るプチエクササイズで颯爽とした生活スタイルを手に入れませんか。

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！



2026年

1/14(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/hNNUz>

講師紹介

セミナー講師：青木 実夏子 あおき みかこ

ヨガ講師。健康運動指導士やFNC認定パーソナルトレーナー、BESJマットピラティスインストラクター等の多数の資格を保持。身体が硬い方や体力が不安な方も安心してヨガを行える「椅子ヨガ」や腰痛や膝痛などの予防、改善などからだのメンテナンスを行う「からだ整備」が人気。



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

