

# 「美姿勢」をキープしよう ～巻き肩エクササイズ～



運動系

巻き肩・猫背・歪んだ姿勢...多くの方が気にしている姿勢についてセルフチェックで自分の状態を知ることから始め、後半は改善エクササイズをご紹介します。椅子に座りながら出来る簡単な運動なので、リラックスしてご参加いただけます。

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!



2026年

**3/11** (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：澤田 史明 さわだ ふみあき

スポーツクラブルネサンスにてパーソナルトレーナー・レッスンインストラクターとして活動し、解剖学を基盤としたトレーナー育成にも携わっています。姿勢改善を専門とし、「楽しく続けられる運動」をテーマに、企業研修や指導者育成の場で、実践的かつ再現性の高いアプローチを提供しています。



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](mailto: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

