

# 効率重視の宅トレでメリハリボディ！ (スロートレーニング)



運動系

運動が苦手な方も取り組みやすい  
自宅でのスロートレーニング！  
ゆっくりとした動作で運動を行うので、  
簡単で効果も高いトレーニングをお伝えします。



2025年

**8/20** (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/XlQkb>

## 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](mailto:business-solution@s-renaissance.co.jp)

主催：健康保険組合連合会兵庫連合会

# 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

ご所属の健康保険組合 (例：●●健康保険組合)

ご所属の健康保険組合 (例：●●健康保険組合)

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、健保組合名、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、ご登録完了メールが届きます。

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

