体重リセット

運動系

生活習慣の変化で増えた体重を、急な制限ではなく運動と行動改善に
よって無理なくリセットし、リバウンドしにくい体づくりを目指します。



2026年
11/18(水) 12:30～(約15分)

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/ajrnJ

講師紹介



セミナー講師：簾内　勇拳

大手フィットネスクラブでの実務および全社研修などを担当していた
実績あり。現在はアスリートとし活動しながら、パーソナルトレーナー
として子供から大人までのあらゆるニーズに対応。
整骨院と連携しながら、悩みを抱える方の機能改善に取り組んでいる。

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：健康保険組合連合会大阪連合会

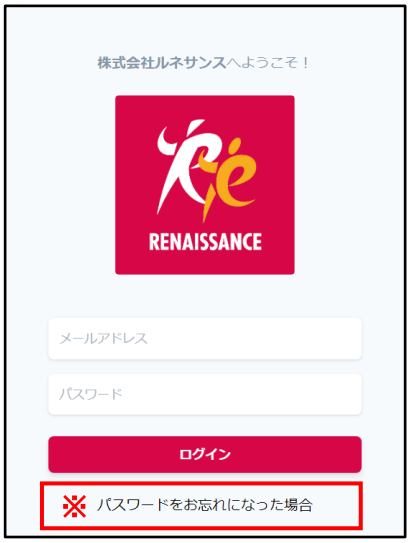
アカウント作成方法



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
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



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

