

オンラインアーカイブセミナー 視聴のご案内

受講無料

オンラインアーカイブ(録画)セミナーは、PC・スマホ・タブレットでいつでもどこでも視聴期間内であれば繰り返しの視聴が可能。スキマ時間を利用してリフレッシュ！
2023年度最後のイベントとなります。ぜひお申込みください！！

受付期間：2024年2月6日(火)10:00～2月20日(火) 23:59
視聴期間：2024年3月1日(金)～3月31日(日)

「正しい姿勢で不調を改善～ストレッチと筋トレで姿勢を整えよう～」

コロナ禍で外出の機会が減り、思うように行動ができなくなり運動不足に。

また心身の不調や不安を感じている方も多いのではないのでしょうか？

日々の生活に「歩くこと」、体調を整えるために「ストレッチ」を取り入れ、運動不足の改善方をご紹介します。



【視聴時間】約35分

講師：小澤 ひかる(おざわ・ひかる)

キャンペーン応募方法

ベネフィット
ステーションへ
ログイン



キャンペーンバナー
をクリック



メニューページ
より申込

●お申込みいただいた方には、2月27日(火)頃に視聴用URLをメールで送ります。
メールアドレスやお申込み情報に不備があった場合は無効になりますので、ご了承ください。

