

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

視聴するにはアカウント登録が必要です。
アカウント登録の方法は、
ご加入の健康保険組合に
お尋ねください。

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-rennaissance.co.jp

主催：健康保険組合連合会大阪連合会