

3か月間で
「なりたい自分」へ! :D

あなたにぴったりの
健康のための習慣を見つけませんか?
.....

鎌倉市 オンライン フィットネス プログラム

鎌倉市生活習慣病予防講座

スポーツクラブのレッスンがご自宅（Zoom）で
いつでも受けられます。一人一人のお悩みや
ライフスタイルに合わせ、最適なレッスンをご提案します。

RENAISSANCE Online
Livestream 

ルネサンス オンラインライブストリーム



運動が
苦手な方も
大歓迎!

対象者

- ・20～64歳の鎌倉市民の方（年齢は2026年3月31日時点）
 - ・3か月継続してレッスンに参加できる方
- ※運動制限がある方は、
事前に主治医にご相談ください。

実施期間

2025年10月1日(水)～12月31日(水)

先着30名

申込み期間

9月12日(金)9:00～9月30日(火)13:00
※定員に達し次第締切ります

こんな方に
オススメ!



最近
体重が増えた



忙しくて運動する
時間がとれない、
リフレッシュしたい



自宅で運動不足を
解消したい



肩こりや腰痛が
気になる



健診等で生活習慣の
改善を勧められた

プログラムの 流れ

申込み
※申込み方法は
裏面に

事前アンケート
に回答

あなたに合った
プログラムのご提案
※1～2週間以内

中間アドバイス
※11月中旬配信予定

最終アンケート
回答をもって終了
※12月中旬配信予定

.....
レッスン実施期間（3か月）

参加費 **1,500 円** (税込) で、様々なレッスンに参加が可能!

※Wi-Fi環境でのご利用を推奨します。通信料は受講者負担となります。

スキマ時間に気軽にできる！自宅で運動ができる！



おやすみヨガ



ヨガ



ベルヴィス®(骨盤)ワーク-美脚・美尻・



腸がよろこぶエクササイズ



腰痛予防エクササイズ

お客様の声
続々と！

- ✓ ライブレッスンのライブ感がとても良かった！
- ✓ 仕事前や夜などのスキマ時間で取り組めるから続けやすい！
- ✓ 近くにスポーツクラブがないから良かった！
- ✓ 気づいたら、運動が生活の一部になった！

プログラムの
詳細はこちら→

【PCの方】
<https://x.gd/KcYT2>



申込み・参加方法

簡単！

01 鎌倉市HPの入力フォームから申込みする

① 鎌倉市HPから申込み

【スマートフォンの方】

二次元バーコードを
読み込んでください。



【PCの方】 <https://x.gd/wuDhI>

または「鎌倉市 健康づくり講座」で検索

② 申込受付後、e-kanagawaから 申込完了メールが届きます。

③ 別途、鎌倉市から届くメールにて ご案内するルネサンスHPへアクセス してください。

02 ルネサンスHPに登録



ルネサンスHPにて、登録・事前アンケート
を実施していただきます。

※決済方法はクレジットカードのみ

03 あなたに合ったオススメの プログラムをお届け



事前アンケートの結果をもとに、
ルネサンスからあなたに合ったオススメ
のプログラムをメールでお送りします。
※1～2週間以内

04 3か月間プログラム受講 ～レッスン予約専用サイトにて予約～

【スマートフォンの方】

二次元バーコードを
読み込んでください。



【PCの方】

<https://bit.ly/4g9PPok>

上記の予約専用サイトにて、ご希望の
レッスンを選択して予約してください。

下記期間内において、いつでもお好きな
レッスンが受けられます。

【実施期間】

2025年10月1日(水)～12月31日(水)

05 終了後アンケートに回答

レッスン期間後のアンケートへの回答
をもって終了となります。

※回答必須

※鎌倉市から12月中旬にメールにて
届きます

受講までの
お願い

※レッスンご予約後、自動で確認メールが届きます。メールの内容に従って受講までの準備をお願いします。
※レッスンは会員アプリ「Zoom」を使うため事前にPCまたはスマートフォンにインストールをお願いします。

委託先・サポート窓口

株式会社ルネサンス 地域健康推進部 担当：西井（受付：月～金 10～18時 ※祝日除く）
メール：r-kanagawa@s-renaissance.co.jp 操作に関するお問合せ：<https://rol.s-re.jp/faq> →
鎌倉市 健康福祉部 市民健康課
電話：0467-61-3940（直通） ※平日 8:30～17:00

お問合せ

