

3か月間

鎌倉市主催

生活習慣病予防 オンライン運動コース

RENAISSANCE

RENAISSANCE Online
Livestream

ルネサンス オンライン ライブストリーム

たまった脂肪やストレス！
運動で一掃しませんか。



スポーツクラブのレッスンが自宅（Zoom）で受けられる
ライフスタイルに合わせて好きなレッスンを受け放題！

2024年12月1日～2025年2月28日まで

＜＜対象者＞＞

20～64歳の鎌倉市民の方（年齢は2025年3月31日時点）
3か月間継続してレッスンに参加できる方

先着30名

申込み期間は
11月15日から**11月30日**まで
（定員になり次第締め切ります）

＜＜こんな方におすすめ＞＞

最近体重が増えた



忙しくて運動する
時間が取れない



自宅で運動不足
を改善したい



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



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！
- ☒ 仕事前や夜に取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！
- ☒ 気付いたら、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/6tP7T>

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。

申込方法は裏面へ▶

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



ピラティス



バランスコーディネーション



ZUMBA



Group Fight



Group Centergy



Group Core



Group Active

アカウント登録・参加方法



登録方法

01 専用受付フォームにアクセス



【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/vZcr4>

にアクセスしてください。

(ブラウザはInternet Explorer不可)

02 必要事項を入力・登録完了



お名前

メールアドレス

生年月日

クレジット情報

※決済方法はクレジットカードのみ

03 確認メールを受信



メールが届くようにドメイン解除をお願いします。
rol-noreply@s-re.jp

後日登録したメールアドレスに登録完了メールをお送りします。

申込翌日までに登録完了メールが届かない場合は事業窓口までお問い合わせください。

レッスンのご利用方法

04 レッスン予約専用サイトにアクセス



【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/fbd1f>

にアクセスしてください。(ブラウザはInternet Explorer不可)

05 予約したいレッスンを選択

「スタジオ選択」を選択後、「ルネサンスオンラインライブストリーム」を選択。ご希望のレッスンを選択して予約してください。



06 レッスンに参加

<レッスン開始10分前から>
「予約確認」に表示されているレッスンをタップし受講できます。

※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)

【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。
※運動の実施等について：運動制限がある方で心配がある場合は、事前に主治医にご相談ください。

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)

☎：r-chiiki@s-renaissance.co.jp 操作に関するお問合せ：<https://rol.s-re.jp/faq>

お問合せ

鎌倉市 健康福祉部 市民健康課

電話 0467-61-3946 (直通) (平日 8:30～17:00)

