

# 骨盤底筋群を鍛えて身体メンテナンス



婦人科系  
男性も視聴可

女性は加齢、運動不足、出産などで骨盤底筋群が弱化すると、様々な弊害（排尿機能の低下）が出てきます。手軽にできる骨盤底筋群トレーニング。

セミナー後のアンケートに回答すると“健康マイレージ”100ポイント付与!



2024年

**11/13** (水) 12:30~12:45

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/hNNz>

## 講師紹介

セミナー講師：青木 実夏子 あおきみかこ

ヨガ講師。健康運動指導士やFNC認定パーソナルトレーナー、BESJマットピラティスインストラクター等の多数の資格を保持。身体が硬い方や体力が不安な方も安心してヨガを行える「椅子ヨガ」や腰痛や膝痛などの予防、改善などからだのメンテナンスを行う「からだ整備」が人気。



本プログラムに関するお問い合わせ

株式会社スポーツオアシス

担当：健康ソリューション部  
mail: [business-solution@sportsoasis.jp](mailto:business-solution@sportsoasis.jp)

主催：住友商事健康保険組合

# アカウント作成方法

株式会社スポーツオアシスへようこそ！



名前\*

メールアドレス

パスワード

利用規約・プライバシーポリシーに同意

アカウントを作成する

- ① 登録ページにアクセスする
- ② 名前、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

株式会社スポーツオアシスへようこそ！



メールアドレス

パスワード

ログイン

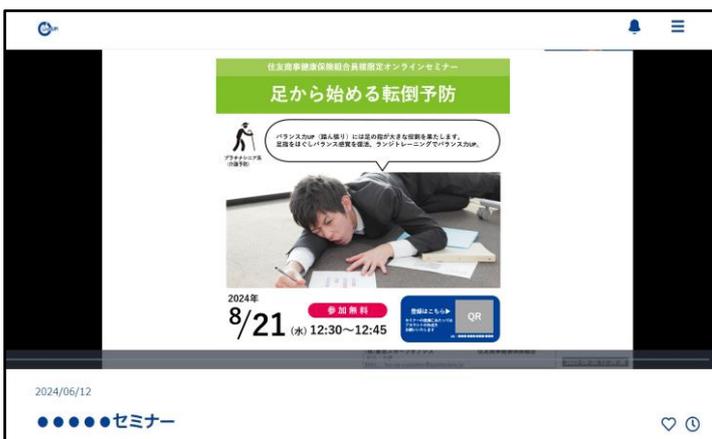
※パスワードをお忘れになった場合

- 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

