

自分で出来る骨盤調整



運動系

骨盤の歪みは肩こりや腰痛の原因になったり代謝機能が低下したりします。セルフストレッチで骨盤周りの筋肉の柔軟性を高めて、緊張をほぐしましょう。

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!



2025年

3/12 (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

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、ご登録完了メールが届きます。
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

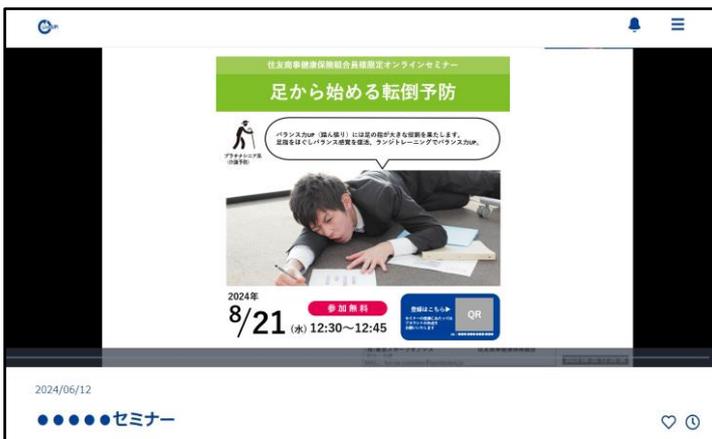
※パスワードをお忘れになった場合

- 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

