

令和7年度 職場訪問エクササイズ事業



ご提供する運動プログラム

機能改善ストレッチ 時間：30分



同じ姿勢かつ長時間にわたっての仕事や、立ち上がる機会の多くないデスクワークが原因で、肩こりや腰痛などをお持ちではないですか？

当社のご提供するプログラムで、そういった身体の不調を少しでも軽減してみてください！

運動に自信がない方をはじめ、忙しい方でもお仕事のスキマ時間に簡単に実施ができるストレッチをご紹介します。

プログラムの流れ：

- STEP（1） ストレッチ実施前の姿勢チェック
- STEP（2） ほぐし体操・ストレッチの実施
- STEP（3） ストレッチ実施後の姿勢チェック



1,000社を超える
法人に健康づくりを
提供する会社

株式会社ルネサンス

〒130-0026 東京都墨田区両国2-10-14両国シティコア3F

東証一部上場
(証券コード2378)