



”こそトレ”で引き締め講座 こっそりバレずにどこでもエクササイズ!

運動をしようと思っても、なかなか時間を作ることが難しくて
実行できてない…なんてことはありませんか?
そんなあなたにこそ、こっそりいつでもできるエクササイズが
お勧めです! オフィスでこっそりできるトレーニング”こそトレ”を
ご紹介いたします。

動画配信中



パスワード
健保会館スタッフまで

こんな人におすすめ

- ・ お仕事での冷えが気になる方
- ・ オフィスで気分転換に体を動かしたくても
周りの目が気になってできない方
- ・ 姿勢を良くしたい方

参加者の声

- ・ 仕事でリフレッシュとして教えていただいた
トレーニングをやろうと思います。
(50代女性)
- ・ このトレーニングなら周りの目も気にせず
できそうです。少し動いただけで結構
効きました!(30代男性)

URL:<https://survey.zohopublic.com/zs/A8BTWU>
視聴期間:2024/4/1~2025/2/28