

参加費
無料

日常生活の中で取組みやすい運動を案内します

治療中後におススメの 「ゆるストレッチ講座」



神奈川県と株式会社ルネサンスは未病改善等に関する連携協定を締結しています

2026

3 / 30 (月) 11:00 ▶ 12:00

ルネサンス会員外の方もご参加いただけます。

過去にご参加した方もご参加いただけます。

動きやすい服装と靴でご参加ください。タオル・飲み物をご持参ください。

開催場所

スポーツクラブ&サウナスパルネサンス横浜
横浜市西区岡野2-15-1

申込

申し込みお問い合わせはお電話で

☎ 045-316-8622

受付時間

火曜～金曜 11:00～21:00

土曜 11:00～19:00

日曜・祝日 11:00～18:00

定員

先着 **20**名

締切：3月28日（土）まで



講師：八尋 敦子

大阪国際がんセンター認定がん専門運動指導士
理学療法士

自宅でできる運動を知りたい方/正しい運動方法を知りたい方
医師から運動勧められた方など

※医師から運動の制限を受けられていない方を対象といたします

※当日はセミナー時間のみ施設をご利用頂けます。

