

# ヨガでリラックス

～心と体のバランスを調える～

ビデオ  
オンデマンド版



【開催：視聴期間】

2023年1月13日(金)～2月12日(日) **24時間対応**

【参加場所】 ご自宅、職場等でパソコン、タブレット、スマートフォンから参加(視聴)可能です。 **何度でもご利用可能です！**

アクセスURL: <https://renatv.s-re.jp/renatv/login/login.php?c=NjY1>

アクセスID: hckenpo@s-re.co.jp

パスワード: 共済会又はお勤め先の共済会担当者へお問い合わせください。

【推奨ブラウザ】 Google Chrome・Firefox・Safari・Microsoft Edge

【服装】 動きやすい服装

【問い合わせ先】 北海道コンピュータ関連産業共済会 TEL:011-633-8353

## プログラムのポイント



- ・簡単なヨガのポーズと呼吸で、体をリラックスさせるプログラムです。
- ・さらに疲労回復に欠かせない睡眠について、正しい知識を身につけます