

## 無料 / 企画多数! オンラインセミナー&amp;イベント



会員さま限定

BeneTV  
とは?

各種セミナーからオンライン婚活まで、豊富な企画が魅力!

「BeneTV」は健康、育児、介護などのテーマから、パリコレ参加講師のメイクセミナー、筋トレセミナー、オンライン婚活まで、幅広い企画のセミナーを無料で受講できます。

内から熱を生み出す  
「温活ヨガ」セミナー

先着



LIVE

■講師 ■鈴木 伸枝

■内容■

ポーズや呼吸法を使って、内臓に刺激を加え、内から体を温めるヨガを実践します。ヨガ独自の呼吸法で、体の機能を目覚めさせていきましょう!

PCは[こちら](#)

【申込日時】～2023年12月10日(日)まで

【開催日時】2023年12月18日(月) 19:30～20:30

お風呂教授による  
「良質な睡眠を手に入れる」ための  
入浴方法 オンラインセミナー

先着



LIVE

■講師 ■石川泰弘 博士  
(スポーツ健康科学)

■内容■

なぜ、お風呂に入ると眠りが良くなるのか、お風呂を使った睡眠メソッドなど、健康につながるお風呂との付き合い方をお伝えします。

PCは[こちら](#)

【申込日時】～2024年1月21日(日)まで

【開催日時】2024年1月29日(月) 19:30～20:30

投資の基礎つみたてをマスター  
するセミナー

先着



LIVE

■講師 ■蔭山 あずさ

■内容■

投資には失敗しないコツがあるので、『つみたて』をキーワードに運用について考えます。

PCは[こちら](#)

【申込日時】～2024年1月14日(日)まで

【開催日時】2024年1月23日(火) 19:30～20:30

江崎グリコ  
離乳食マンネリ化中の会

先着



LIVE

■講師 ■江崎グリコ株式会社  
栄養士

■内容■

月齢目安7か月から。赤ちゃんの味覚と食べる姿勢について、月齢ごとのポイント・食べムラや遊び食べ対策が見つかります!

PCは[こちら](#)

【申込日時】～2023年12月17日(日)まで

【開催日時】2023年12月25日(月) 11:00～12:00

その他にも注目の講座が多数!

詳細・お申込みは  
会員専用サイトへ<https://bs.benefit-one.inc/>