

毎日楽しく
輝きながら
働く女性に

いつまでも若々しく、美しく

鍛える×学ぶ「健康な身体」



Pilates&study

開催日時 6/7 Wed 18:30 start /19:45 end

参加費 1,000yen

場所: ECOM駿河台(千代田区) 定員: 15名

持ち物: 動きやすいウエア(会場には更衣室はありません)・タオル(汗拭き用)

・バスタオルもしくはヨガマット(ピラティスマットの代用)・筆記用具・飲み物(水など)

Program1 ピラティスセッション

健康で美しい身体になるレッスン
エクササイズでストレス発散にもなります

- 冷え性、むくみのある下半身をすっきり
- 筋力UPで、腰痛解消
- 仕事の合間にできるエクササイズもご紹介



講師: UTENA STYLE代表 うてな あや

Program2 産婦人科医のトークセッション

ズバリお答えします!

女性の健康や身体の悩みについて

- 生理前のイライラや憂鬱。我慢が必要?
- 生理不順、そろそろ私も更年期?
- 子供が欲しい! 妊活や妊娠について



講師: 産婦人科医 医学博士 藤田 聡子

働く女性が生き生きと暮らすために大切なこと

自分の今の身体、健康状態に満足していますか？

働く女性を応援する私たちが、女性の体に特化させたプログラムをご用意しました。

自分の身体を知り、鍛えることは、未来の自分をさらに健康で輝かせるために大切なこと。だからこそ、今、一緒に鍛えて、一緒に学びませんか？

「体のメンテナンスについて何から始めて、誰に聞けば良いのかわからない」

「病院に行くほどではないけれど、専門家に聞いてみたい」

「効率よく鍛えて、定期的に身体を動かしたい」「ストレス解消、リフレッシュしたい」

そう思われている方、ぜひご参加下さい。体調が良くなれば、仕事もプライベートも充実して、毎日がもっと楽しくなりますよ！ UTENA STYLE 代表 うてな あや

◎講師プロフィール

《当イベントの企画・運営責任者・インストラクター》

・うてなあや UTENA STYLE代表 HP:<http://utenastyle.com/>

法政大学卒業後、日本生命保険相互会社に入社。

20代前半に子宮内膜症・頸椎損傷し、健康なカラダ作りに関心を持つ。

自身のリハビリとしてNYのピラティススタジオにて治療。

2005年よりインストラクターとしてセッションを開始。

働く女性の支援活動の1つとして、三井住友海上火災保険（株）にて育休復帰支援セミナーを担当。

2014年、三井住友海上経営サポートセンター主催 起業家育成塾に参加。

《講師》

・ふじたさとこ FMC東京クリニック（九段下）勤務

産婦人科医 大阪大学大学院卒業。

医師としての経験及び自身の出産子育て経験から

産後の女性の支援活動を行っている。

◎会場 三井住友海上 ECOM駿河台



〒101-8011 東京都千代田区神田駿河台3-11-1

JR中央線・総武線「御茶ノ水」駅 聖橋口（徒歩5分）/都営地下鉄新宿線「小川町」駅「B3b」奥 出口（徒歩10分）/東京メトロ千代田線「新御茶ノ水」駅「B3b」奥 出口（徒歩5分）/東京メトロ丸の内線「淡路町」駅「B3b」奥 出口（徒歩8分）

◎申し込み方法

QRコードを読み込む、またはウテナスタイルサイトよりお申込みください。

申込フォーム：<http://utenastyle.com/w-form/>

※キャンセルをされる場合は、必ずご連絡下さい。

※お申し込みの確認、及び参加者のご希望に沿ったプログラムにする為、当イベントの運営責任者よりメールもしくは電話にて連絡をする場合もございます。

※更衣室はありませんので、着替えについては、会場内でスカートから動きやすいズボン等に着替えられることをオススメします。

※ご質問・お問合せもメールでお寄せください。

（このイベントに関する問い合わせは、ECOM駿河台でお答えすることができません）

※サイトよりお申込みできない場合は、名前・年齢・住所・電話番号をメールにてご連絡ください。

※問合せ先：ウテナスタイル aya_utena@utenastyle.com



※本お申し込みの際にご記載いただいたご参加者様の情報およびお問い合わせの内容については、主催者の三井住友海上および講師のウテナスタイルで 共有し、本サロンの運営や頂戴したお問い合わせへの回答のために利用させていただきます。

※三井住友海上ならびに三井住友海上グループ、およびウテナスタイルが今後開催するイベント、セミナー等のご案内や当セミナーに関連するサービス等のご案内のために利用させていただくことがあります。予めご了承ください。