



最近運動不足と感じているあなた
ピラティスでたくさん身体を動かし、汗を流しませんか？

ジムなどで行う激しい運動とは違い、自分自身の「身体と心」に意識を向けて、
今話題の、インナーマッスル・体幹を鍛えていきます。

開催日時 2/7 . 21 Wed 18:15 start /19:45 end

※両日（2回コース）参加可能な方を優先させていただきます。

参加費：1000円 定員：13名 場所：ECOM駿河台(千代田区)

持ち物：動きやすいウェア(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)

※動きやすい服装でご来場ください。

※お着替えをされる方がいらっしゃる場合は、会場内のカーテンを閉めさせていただきます。

また1階の化粧室が広いので、着替えも可能です。ご利用される場合は、早めのご来館をお勧めします。

Program1 ピラティスセッション

若々しく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

- アンチエイジングの鍵「筋力UP」
- 腰痛解消エクササイズのご紹介
- 冷え性・むくみでパンパンの下半身をすっきり



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

- 更年期について知っておけば怖くない
～症状、治療、今からできる準備～
- 閉経後も健康に過ごす方法
- 正しい医学情報を集める方法



講師:産婦人科医 医学博士 藤田 聡子

前回のイベントに参加していただいた方の声

- ・ちょうど更年期年齢で、気になる症状があったので、とても参考になりました。
- ・事前アンケートを踏まえた内容で、とてもよく考えられたプログラムだと感じました。
- ・悩みに対して効果的な動き、ポイントなど丁寧に教えていただけたので、とても良かったです。

✦ UTENA STYLE 代表 うてな あや ✦

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！

◎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》

- ・藤田聡子（ふじたさとこ）産婦人科専門医 医学博士
- 群馬大学医学部卒業、聖路加国際病院、大阪大学大学院などを経て、現在はFMC東京クリニック勤務
- 専門は周産期医学 出生前診断 胎児超音波検査
- 自分自身の不妊治療、2回の高齢出産の経験から、産後の女性、働く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。

※参加者のご希望に沿ったプログラムにするため、事前にアンケートをメールにてご連絡させていただきます。

※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がございます。

※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 info@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。