

エコチルママのための 美活ピラティス

エコチル調査にご参加いただいている方が対象です。

ピラティスは、からだ全体にしなやかな筋力をつけるエクササイズです。
自身のからだと向き合いながらアンバランスに気づき、整えていきます。
本来備え持つ 内面からの美しさを引き出し、更に磨いていく無理のないトレーニングです。
詳細は下記をご覧ください。

開催日：2015年10月1日（木）

時 間：10：00～11：30（受付9：30～）

場 所：ベイコム総合体育館

B1 エクササイズスタジオ

JR 尼崎駅より徒歩 10 分

尼崎市西長洲町 1-4-1 TEL:06-6489-2027

◎有料駐車場あり



開催日：2015年11月9日（月）

時 間：10：00～11：30（受付9：30～）

場 所：尼崎市すこやかプラザ

多目的ホールB室

JR立花駅より南へ徒歩2分

尼崎市七松町 1 丁目 3-1-502（フェスタ立花南館 5F）

TEL：06-6418-3463

◎有料駐車場あり（フェスタ立花南館 3・4F）



◎月1回の開催予定です。12月以降の日程につきましては、ホームページ・Facebook
（「エコチルひょうご」で検索してください）でお知らせいたします。

◎申し込み方法、ご参加にあたっての注意(裏面)を必ずご一読ください。



✦ プラティス講師：中西 幸子（FTPマットプラティス ベーシックインストラクター）

✦ 人数：定員 20 名（定員に達し次第 締め切らせていただきます）

✦ 持ち物：動きやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

【申し込み方法】

ホームページからの申し込みになります。

イベント予約フォームに必要事項を記載の上、お申込み下さい。



※携帯からのご応募で、PCメールの受信拒否設定をされている場合、メールが送信できませんので、お手数ですが **@ecochil-hyogo.jp** をドメイン指定していただくか、PCメールからご応募ください。

【参加にあたり、お願いしたいこと】

- ・エコチル調査の参加者であり、医師より特に運動制限などのない方、健康に支障のない方に限らせていただきます。
- ・当日は動きやすい運動ができる服装でお越しください。更衣室もございます。
- ・ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。お持ちでない方はバスタオルで代用していただきます。バスタオルをご用意ください。
- ・誠に申し訳ございませんが、子育てのリフレッシュを目的としたレクリエーションの為、お子さまの同伴はご遠慮ねがいます。
- ・水分補給に必要な飲み物をご持参ください。
- ・エコチル調査よりお渡しさせていただいた質問票をお持ちの方は、当日ご持参いただければ幸いです。
- ・その他、ご不明点等ございましたら、お気軽に下記までお問い合わせください。



ホームページ
QRコード

兵庫医科大学
エコチル調査兵庫ユニットセンター
〒663-8501 兵庫県西宮市武庫川町 1-1
フリーダイヤル 0120-456-019
URL: <http://www.ecochil-hyogo.jp/>

