



NEW!

# 目指せ美ボディ！ 美しく働くからだをつくる ～看護職のウェルビーイング～

開催日時: **9/6(日)** 10時～12時30分

講師: **馬杉 亜也加 氏**

有限会社ハイパーファクトリー ピラティス事業部  
ピラティスインストラクター



会場: **東京都看護協会**

受講料: 会員3,630円 非会員10,890円

**研修コード:12190**

## ■内容

ピラティスを中心に、体幹の整え方、美しい姿勢づくり・体の動かし方、首・肩・腰の可動域改善ストレッチ、疲労回復エクササイズなどを行います！

体を動かして、美ボディを目指しましょう！

※年齢、男女問わず参加できます。

※当日は体を動かします。パンツスタイルの服装、大きめのバスタオルまたはヨガマットをご持参ください。

QRコードより研修検索・研修詳細確認・マイページログインができます。  
(研修開催月、研修コード、研修名などで検索できます。)

※申込期間: 研修日の3ヶ月前の1日～研修日10日前まで

【お問い合わせ】公益社団法人 東京都看護協会 教育部 研修係

TEL:03-6300-5584 (研修係直通) e-mail:kenshu@tna.or.jp

