

心身両面でのパワーアップをめざす

「E コーチング・プログラム」第25弾 “健康な生活をつくる30のポイント”

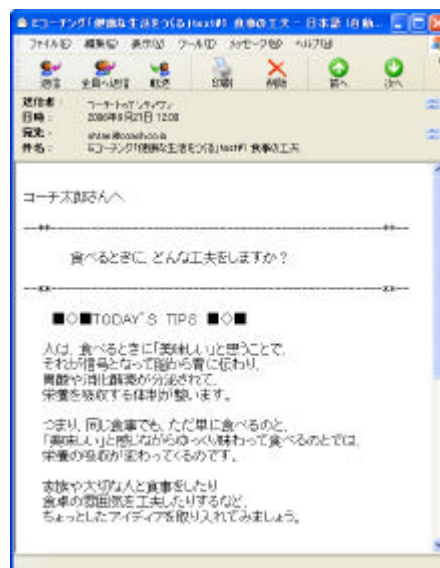
日本におけるコーチングのパイオニア、(株)コーチ・トゥエンティワン(東京都千代田区、代表取締役社長 伊藤守、03-3237-9781)は9月22日、売れ行き好調のeメールによるコーチングサービス「Eコーチング・プログラム」の第25弾 “健康な生活をつくる30のポイント”(税込1,050円)を発売します。

スポーツする時間がなくても、ほんの少しの意識改革で心身両面のバランスがとれ、より快適な生活を送ることができるものです。体力面だけでなく、ストレスといかに向き合いコントロールしていくかなど、心身両面をパワーアップさせるための簡単かつ具体的なヒントを、多角的な視点から提供します。心身の状態を自らがコントロールする術を知ること、頭の中もクリアになり、よりパワフルな生活を送ることができるようになります。毎日が忙しく、健康管理を後まわしにしがちな人にお勧めのコースです。

【E コーチング サンプル】

**E コーチング・プログラムについて**

コーチ・トゥエンティワンが提供する、質問やヒント、名言を、一定期間にわたってeメールで毎日届けるサービス。内容が具体的ですぐに役立つ、価格が手軽であるなどの理由から、2005年3月18日の発売以来、3000件以上の販売を誇る人気商品となっています。「タイムマネジメント」、「チームワーク」、「ビジョンメイキング」、「部下育成のマネジメント」、「ストレスコントロール」などのカテゴリーをテーマに、これまでに23シリーズを販売しています。



サービス内容

- 【商品名】 Eコーチング・プログラム 第25弾 “健康な生活をつくる30のポイント”
- 【開始時期】 2006年9月22日
- 【内容】 eメールによるコーチング
- 【期間】 30日間
- 【価格】 1,050円 (税込)
- 【申し込み方法】 ウェブサイトのコーチング・ストアから ([http://aaa.coach.co.jp/products/list\\_ecoaching.php](http://aaa.coach.co.jp/products/list_ecoaching.php))

以上

問い合わせ先

株式会社 コーチ・トゥエンティワン 広報担当：大谷  
TEL: 03-3237-9781 FAX: 03-5275-0737 E-Mail: [ohitani@coach.co.jp](mailto:ohitani@coach.co.jp)  
URL: <http://www.coach.co.jp/>