## 健康体操教室ハローフレンズ イノア に

## エゴスキュー

370

5月から新講座





Pain (##) Free (##)

Posture (###)

Performance (###] #)



『エゴスキューとは、筋肉を再教育する運動療法です』 『エゴスキューは、解剖学的、生理学的、生体力学的な原則に 基づいた運動療法です』

『エゴスキューは、筋肉を再教育することでゆがんだ体を人間本来の正しい姿勢に戻し、その結果痛みや不調などの健康問題が改善されます』

『エゴスキューは、誰にでも簡単にでき、どこでもいつでもできます』 (kkロングセラーズ刊 「痛み解消メソッド 驚異のエゴスキュー」より)

新講座 『エゴスキュー』 第1&第2クールの6ヶ月間 12回(全て日曜日) 定員25名

**開催日時**:①5月12日15時~16時 ②5月12日16時~17時 ③6月9日12時30分~13時30分 ④6月23日12時30分~13時30分 ⑤7月21日15時~16時 ⑥7月21日16時~17時 ⑦8月11日12時30分~13時30分 ⑧8月25日14時30分~15時30分 ⑨9月8日12時30分~13時30分 ⑩9月22日14時30分~15時30分 ⑪10月6日15時~16時 ⑫10月6日16時~17時

**☆お申し込み方法**:4月14日~4月28日を申込み期間とします。この間にイノアオフィスにてお申込みください。定員を超えた応募者がある場合、こちらで受講者を決めさせていただきご連絡します。受講が決定しましたら、正式に申込み(チケット購入)をしていただきます。

☆受講料:講座開催前に12回分のイノアチケットをご購入下さい。6枚つづり(3,000円)×4冊必要です。

**☆テキスト**:講座受講にあたり

お問合せ 健康体操教室ハローフレンズイノア TELO562-77-3607

「驚異のエゴスキュー」1,700円+税

Eメール hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp

「グループワークテキスト」1,080円の 購入が必要です。

代表 伊藤 あつこ