

エゴスキュー

3つの

P

2021年

11月から



グループワーク6

始まります!!

Pain (痛み) Free (解消)
Posture (姿勢改善)
Performance (動き向上)



『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)

『エゴスキュー』第3&第4クールの6ヶ月間 12回 (日曜日12時半～13時半) 定員30名

開催日時 : 2021年 ①11月14日 ②11月28日

③④12月12日 12時半～14時半 ⑤12月26日

2022年 ⑥1月23日 ⑦⑧2月13日 12時半～14時半

⑨⑩3月13日 12時半～14時半 ⑪4月10日 ⑫4月24日

☆基本的には時間は、12時半～13時半です。赤字、斜体は変更の所

☆事前に連絡しますが、やむを得ない事情により日程が変わることがあります。

☆お申し込み方法: 10月5日～10月31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、11月14日(初日)までに正式に申込み(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。(イノア一般会員=2,500円/冊)

☆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 TEL0562-77-3607

「驚異のエゴスキュー」1,700円+税

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

「グループワークテキスト6」1,100円の 購入が必要です。

代表 伊藤 あつこ