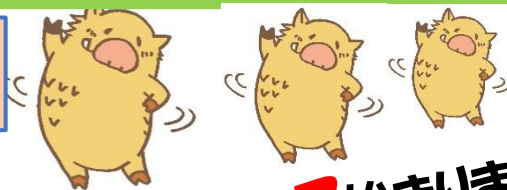


エゴスキュー

3つの
P

2022年
5月から



グループワーク7が始まります！！

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1&第2クールの6ヶ月間 12回(全て日曜日) 定員30名

開催日時 : 2022年① 5月8日12時半～13時半 ② 5月22日12時半～13時半

③ 6月12日12時半～13時半 ④ 6月19日12時半～13時半

⑤ 7月10日12時半～13時半 ⑥ 7月24日12時半～13時半

⑦&⑧ 8月21日12時半～14時半 ⑨ 9月11日12時半～13時半

⑩ 9月25日12時半～13時半 ⑪ 10月2日12時半～13時半

⑫ 10月16日13時45分～14時45分

(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のでご了承ください)

☆お申し込み方法: 4月6日から、代金を添えてイノアオフィスにてお申込みください。先着順に受け付けます。定員を超えた応募者がある場合受講できない事もあります。

☆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-inoa@ma.medias.ne.jp

「グループワークテキスト7」1,100円の 購入が必要です。

代表 伊藤 あつこ