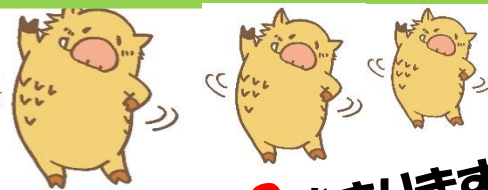


# エゴスキュー

3つの  
P

2022年

11月から



グループワーク8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(全て日曜日) 定員30名

開催日時 : 2022年 ①&②11月27日 12時半~14時半 ③12月11日 12時半~13時半

④12月25日 12時半~13時半 ⑤1月15日 12時半~13時半

⑥1月29日 12時半~13時半 ⑦2月5日 12時半~13時半

⑧2月12日 12時半~13時半 ⑨3月12日 12時半~13時半

⑩3月26日 12時半~13時半 ⑪4月9日 12時半~13時半 ⑫4月23日 12時半~13時半

(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: 10月2日~10月20日までに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(+お見舞金制度加入金100円) (イノア一般会員=2,500円)

☆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8」1,100円の 購入が必要です。

代表 伊藤 あつこ

