

# エゴスキュー

3つの  
P

2024年

5月から



グループワーク11 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 : 2024年 ①5月12日12時半～13時半 ②5月26日12時半～13時半

③6月9日12時半～13時半 ④6月16日12時半～13時半

⑤7月14日12時半～13時半 ⑥7月28日12時半～13時半 ⑦8月11日12時半～13時半

⑧8月18日12時半～13時半 ⑨&⑩9月15日 **12時半～14時半**

⑪10月13日12時半～13時半 ⑫10月20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: 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×4冊)

お問合せ 健康体操教室ハローフレンズ イノア TEL0562-77-3607

☆テキスト: 講座受講にあたり購入

代表 伊藤 あつこ Eメール hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp

「驚異のエゴスキュー」1,870円(税込)

「グループワークテキスト11」1,100円(税込)



