

エゴスキュー

3つの
P

2025年

11月から

グループワーク14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』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 : 2025年

①&②11月30日12時半～14時半

③12月14日12時半～13時半

④12月21日12時半～13時半

⑤1月11日12時半～13時半

⑥1月18日12時半～13時半

⑦2月8日12時半～13時半

⑧2月22日12時半～13時半

~~⑨3月8日12時半～13時半~~

~~⑩3月22日12時半～13時半~~

⑪4月12日12時半～13時半

⑫4月26日12時半～13時半

⑨&⑩3月22日12時半～14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)

※85歳以上の方は金額が異なります。オフィスにお申し出ください。

☆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3,500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=3,000円×4冊)



☆テキスト:講座受講にあたり購入
「驚異のエゴスキュー」1,870円(税込)

お問合せ 健康体操教室ハローフレンズ イノア TEL0562-77-3607
代表 伊藤 あつこ Eメール hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp

