



エゴスキュー

一財) エゴスキュージャパン協会認定

E サイズトレーナー

佐野友紀子



無理をしない

1、4、7、10 月から始まる
3 カ月ごと募集する講座です

【受講日】

②④金曜日 14:00～15:15

【受講料】 3カ月（6回）分

15,840 円（税込）

【持ち物】

動きやすい服装、飲料水、

（必要な方は・・・タオル、除菌シート、

ヨガマットまたはバスタオルなど床にひくもの）

※E サイズデリバー（教材）代別途・教室販売

新規：3,170 円（税込） 継続：1,300 円（税込）

頑張りすぎない

笑顔で楽しく

肩・腰・ひざなどの痛みを、自分自身で改善するアメリカ発の画期的な運動療法「エゴスキュー」。正しい動きを忘れかけていた筋肉を再教育することにより「理想的な基本姿勢」に近づけます。動きは、立つ、座る、寝そべるなど誰にでも簡単にでき、教室で学んだことを自宅でもカンタンにおこなうことができ効果抜群です。年齢、性別にかかわらず特別な道具も不要。痛みの改善や体の機能が回復だけでなく「美と若さの秘訣」と実践されています。



佐野友紀子（さのゆきこ）

趣味のテニスをきっかけにエゴスキューと出会う。年齢や遺伝のせいと諦めかけていた自分の体がどんどん変わることがとても興味深く、実践を続け 2016 年 E サイズトレーナー資格を取得。体を痛め困っている多くの方に、自分自身の力で痛みを根本的な所から解消する方法を知っていただきたいと活動を続けています。名古屋市在住。

詳細は下記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

※受講料には維持管理費が含まれています。

※一部の講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。

※内容・日程は変更になる場合がございます。ご了承ください。

※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせください。

※お申込みの人数によっては、開講中止となる場合もございます。予めご了承ください。

中日文化センターへ
初めてご入会される方は、
別途登録料550円（税込）が必要です。



名古屋・栄 中日文化センター

〒460-0008 名古屋市中区栄4-16-36 久屋中日ビル7F

☎ 0120-53-8164

10:00～19:00（日曜日は17:00まで）