



アメリカ生まれの痛み解消エクササイズ

エゴスキュー メソッド



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**

創始者ピート・エゴスキュー氏の寝たきり体験から編み出された「エゴスキューメソッド」。正しい動きを忘れてしまった筋肉に、動きという適切な刺激を与え、

本来の正しい動きを思い出せること(筋肉の再教育)により骨格を正しい位置に戻し、体が最も機能的に働くようにする、根本解決のための運動療法です。

10月から始まる3ヵ月講座です。

「2021年10～12月の日程」

10/6、20、11/3、17、12/1、15



【受講日】 ①③水曜日

14:30～15:45

【受講料】 15,510円(税込)

【持ち物】 動きやすい服装、飲料水

(必要な方は 除菌シート、タオル、ヨガマットまたはバスタオルなど床に敷くもの)

※テキスト代別途：教室販売

新規の方は2,970円(税込)、継続の方は1,100円(税込)

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)