

カラダの痛みや歪みを改善するやさしい体操

エゴスキュー

EGOSCUE LESSON 2019

痛みはカラダのシグナル

痛みや思い通りに動かない身体を年齢のせいだけにしてはいませんか？

生活習慣やクセによっていつの間にか歪んでしまっている筋肉に

やさしい刺激を与えて機能的な身体を取り戻しましょう！

身体が楽になって若返った感覚になりますよ～



エゴスキューとは？

創始者ビート・エゴスキュー氏の履たきり体験から編み出されたメソッドです。アメリカでは40年の実績があり、全米22拠点で展開され、メジャーリーグやプロフットボーラーはじめ、既に数万人が体験している運動療法です。子供からお年寄りまで、年齢、運動能力に関係なく誰にでも出来る簡単な動きです。体の様々な痛みや歪みの解消に！



EGOSCUE Lesson

1回120分×
レッスン3回

① 10/13 & 11/10 & 12/8

毎月第2
日曜日

② 10/14 & 11/11 & 12/9

毎月第2or第3
月曜日

時間／①14:30～16:30

②13:00～15:00

会場／渋谷道玄坂スタジオ

(ハチ公口から徒歩5分) 詳しくはお申込み時にお伝えします

講師 櫻田千晶

1990年からウォーキング講師として活動

2011年10月 airsea(エアシー)ウォーキングスタジオ主宰

2012年11月 一般財団法人エゴスキュージャパン協会認定Eサイズトレーナー

2017年1月 エゴスキューユニバーシティ姿勢調整スペシャリスト

2019年1月 一般財団法人エゴスキュージャパン認定セラピスト

PRICE

レッスン3回で

¥18,000

(税別)

お着替えスペースもご用意いたします。別途テキスト代(2冊分)が必要です。¥1700(税別)+¥1000(税別)コースお申し込みの方には¥1000のテキストをプレゼントいたします。



airsea

お問い合わせ・お申し込み先
mail/info@chiaki-walk.com
Mobile / 090-6620-5684