

G-1

腰・肩・ヒザなどに対応！  
痛み解消をめざす運動療法A、B

アメリカ・サンディエゴにある本社にて認定セラピストの資格を取得。現在、年間数百名の痛みを抱えている人々と向き合い、エゴスキュー・メソッドを施術している。

エゴスキュージャパン認定セラピスト 宮崎 信弥

「痛みや多くの健康問題は、体のゆがみが原因」と、ご存知でしたか？腰痛、肩こり、膝痛、股関節痛、偏頭痛、ヘルニア、狭窄症、坐骨神経痛、顎関節症、外反母趾などなど…体のゆがみを正す事で、これらの痛み解消を目指していきます。子どもからお年寄りまで、年齢、運動能力に全く関係なく、誰で

10/5、10/12、10/19、10/26、11/2、11/9、11/16、11/30  
(月・8回) A 10:45~12:10 B 13:00~14:25

受講料 12,400円

も出来る簡単な動きでゆがみを正し、痛みを緩和します。

また、エゴスキュー・メソッドは、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。その効果は、体の痛みを緩和するばかりではなく、運動能力のアップにもつながります。アメリカでは、ゴルフ界の帝王と呼ばれているジャック・ニクラウス氏が30年以上一度も欠かさずこのエクササイズを行っているのをはじめ、メジャーリーガーやアメリカンフットボールの選手まで行っている運動療法なのです。

さあ、無理のない簡単な運動で、姿勢を改善し、痛みと無縁の生活をみんなで送りましょう。

※身体的距離を確保して授業を行います。