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

5/20、5/27、6/3、6/10、6/17、6/24、7/1、7/8（月・8回）
A 10:45～12:10　B 13:00～14:25　受講料 14,000円

エゴスキュージャパン認定セラピスト　宮﨑　信弥

プロフィールはP.33をご覧ください。

「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…誰でもできる簡単な動きで体のゆがみを正すことで、これらの痛み解消を目指していきます。

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、運動能力のアップにもつながります。

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。

◆教科書『痛み解消メソッド驚異のエゴスキュー』
（ロングセラーズ）

G-2 健康太極拳 午前クラス、午後クラス

4/26、5/10、5/17、5/24、6/7、6/21、7/5、7/12（金・8回）
午前クラス 10:30〜11:55　午後クラス 13:00〜14:25　受講料 14,000円

楊名時太極拳師範　**加藤　とも子**

プロフィールはP.31をご覧ください。

健康を求めて太極拳を学びます。「楊名時２４式太極拳」の動きに親しみながら、毎回2式程度の部分稽古をいたします。

今期は、第１式〜第９式の練習を予定しています。また、優れた医療体術である気功「八段錦」の動きと呼吸を学んで、健康作りに役立てます。静かな心、緩んだ身体、真っ直ぐに自然体で立つこと、ゆったりと自然な呼吸を行うこと、などを心がけます。太極拳には健康を回復する力があります。まずは、良い姿勢でゆっくり動くことに慣れましょう。

■立禅（心の準備）、スワイショウ（体の準備）
■八段錦前半（第１段〜第５段）
■楊名時２４式太極拳通し稽古・部分稽古
①第１、２式　②第２、３式　③第４、５式　④第５、６式
⑤復習　⑥第７式　⑦第８、９式　⑧総復習
■八段錦後半（第６段〜第８段）　■立禅、スワイショウ
※動きやすい服装と素足（寒い場合は靴下着用）で行います。
※午前クラス、午後クラスは同じ内容です。

G-3 健身鞭杆講座

5/1、5/15、6/5、6/19、7/3（水・5回）
13:00〜14:25　受講料 8,750円

鞭杆協会指導員準師範　楊名時太極拳師範　**仙田　源市**

プロフィールはP.32をご覧ください。

中国の伝統的な棒術、鞭杆拳に太極拳の要素を加えた優雅な鞭杆（ベンガン）を学び、脳と身体のストレッチ、健康の維持、増進に役立てます。

1．鞭杆を使ってストレッチ
2．鞭杆基本二十式（定歩&活歩）
3．十六式太極鞭杆（定歩&活歩）
4．二十四式簡化健身鞭杆
5．鞭杆進退八法