

身体の歪みを改善して、痛みになんげなら！



エゴスキュー体操

腰や肩、膝や首の痛み、猫背やO脚、曲がった腰といった姿勢の悪さにお悩みの方へ

例えば・・・椎間板ヘルニア、脊髄管狭窄症、変形性股関節症、坐骨神経痛、
手足のしびれ、五十肩、変形性膝関節症、外反母趾、顎関節症、偏頭痛など

その体の悩みを簡単なポーズや動きで解消しませんか？

札幌サンプラザ教室のご案内

- *開講日
- ① 月2回 月曜日 13:00~14:30
 - ② 第2、4水曜日 13:00~14:30
 - ③ 第2、4木曜日 10:00~11:30
 - ④ 第2、4木曜日 13:00~14:30
 - ⑤ 第1、3土曜日 10:00~11:30

*参加費 月額(月2回) ... 4,400円(基本3ヶ月分前払い)

教材費 テキスト3ヶ月毎 ... 1,200円 初回教材費 1,870円



書籍「驚異のエゴスキュー

amazon等で発売中

エゴスキュー体操とは・・・筋肉を再教育する運動療法

運動不足などで正しい動きを忘れかけている筋肉に簡単なポーズや動きで刺激を与え、正しく動けるように再教育。その結果、体のゆがみが整い、痛み解消へと導きます。

(KKロングセラーズ刊「痛み解消メソッド 驚異のエゴスキュー」より)

痛みがある、運動が苦手、運動不足、体が硬い、高齢の方でも大丈夫！

ご自身の身体の状態に合わせて無理なく出来る体操です。自分で自分の身体を整える方法(体操)を皆さんで楽しく学びましょう！

現在50代~80代の方々が体操教室に参加されています。



お申し込み・お問い合わせ ※体操教室の体験、単発参加可能です

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 北山えいこ

TEL : 080-3237-5722 E-mail : ecomaruko@gmail.com



文化教室受講生(会員)の特典

文化教室受講者の方には会員証を発行いたします。会員証を提示していただくと下記のサービスが受けられます。

記

- 1、 レストラン利用代金の**5%割引**(お支払い時に会員証を提示)
なお、サービスセット等でご利用いただけないメニューもあります。
- 2、 文化教室ご利用時の駐車料金は、**2時間まで130円**でご利用いただけます。

(フロントで会員証を提示の上、スタンプを押印)

- 3、 ご宿泊される場合は、**ご優待料金**でご利用いただけます。
季節等により料金が異なりますので、担当者にお尋ね下さい。
- 4、 **スイミングスクールの入会金50%割引**

札幌サンプラザ文化教室 (011)－758－3121

札幌サンプラザ施設のご案内

- ◎コンサートホール (506席) ◎温水プール (25m7コース)
- ◎文化教室 (5室) ◎ご宿泊 (58室) ◎駐車場 (203台)
- ◎レストラン「アヴァン・クール」 ラウンジ「ノール・エスト・カフェ」
- ◎会議・研修、ご宴会、ご法要、ご婚礼 会場

各種ご利用お待ちしております。

札幌サンプラザ 代表TEL (011)758－3111