

平成26年度

第1回健康スポーツ講座

参加料無料

エゴスキューメソッド

～驚異の痛み解消エクササイズ～

日常生活の中で使われなかったため、正しい動きを忘れかけていた筋肉に動きという刺激を与え、本来の動き（機能）を思い出させることで体のゆがみがとれたり、姿勢が良くなり、慢性的な痛みも解消されていきます。

日 時	平成26年7月26日（土） 午前10時から午前11時30分まで
場 所	バイコム総合体育館 地下1階研修室
対 象	中学生以上
定 員	50人 先着順 ※要予約
内 容	講話・実技
講 師	一般財団法人エゴスキュー・ジャパン協会 加藤 剛生先生
持 ち 物	運動できる服装・水分補給できるもの・汗拭きタオル
受付開始	平成26年7月8日（火）午前9時から
受付方法	ヘルスエリア事務室窓口でお申込みください。（電話受付可）



《お問合せ》



バイコム総合体育館（尼崎市記念公園） 地下1階 ヘルスエリア事務室
（公財）尼崎市スポーツ振興事業団 ☎（06）6481-0201
（月曜休館日）