

腰痛・頭痛・肩こり・膝痛・股関節痛・身体の歪み・  
姿勢でお悩みの方へ

## エゴスキューって何？

### 「驚異のエゴスキュー」体験会

アメリカ生まれの痛み解消メソッド「エゴスキュー」。  
普段あまり使われていない筋肉に刺激を与え、「筋肉を  
再教育」することで歪みを改善するという考え方でアメ  
リカでは40年以上にわたり多くの人に実践されている  
体操です。各界の著名人や専門家からも推薦を受けてい  
ます。そのエゴスキューの「自分で行う痛み解消のエク  
ササイズ」を実際に体験できます！



2つの方法で体験できます。

- ①オンライン (zoom)
- ②スタジオ (グループ)

場所 プチジャルダン

愛知県岡崎市中島町小園33-1

その他の場所で開催あり  
西三河地区、名古屋市内  
東京都区内など

■日時 申し込みフォームまたはHPに  
記載の日時から  
良い時間をお選びください

■参加費 2200円

■持ち物・服装

運動ができる服装  
ヨガマットまたは大きめのタオル  
水分・筆記用具

申し込みはこちらから ↓ →

<https://ws.formzu.net/dist/S55160054/> 申し込みフォーム



講師：

かわさきみほ

姿勢改革コーチ

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  
ウオーキングインストラクター  
女性専用24時間ジムフラットフィッ  
トトレーナー

■HP

<https://mdream-beauty.com>



メジャーリーガーをはじめ、  
各界のスーパースターが絶賛の奇跡のエクササイズ！！

成功率95%の革命的運動療法

膝、腰、肩、首の痛みから顎関節症、外反母趾まで  
簡単に自分で痛みや歪みが取れる！運動能力アップも！

### エゴスキューメソッドとは？

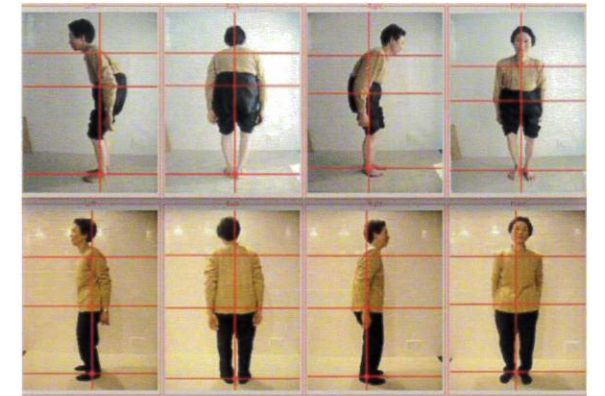
創始者ビート・エゴスキュー氏の寝たきり体験から編み出された  
メソッドで、体の痛みを根本の原因から、解消へと導く運動療法です。  
アメリカで40年以上、日本でも約10年の実績があります。  
解剖学や生体力学などの医学的な知識を取り入れて作られた、  
簡単なエクササイズで、人間本来のバランスの取れた「理想の姿勢」に  
近づくことで、体のゆがみが整い、痛み解消へと導きます。

### 筋肉を再教育する運動療法

今まであまり使われなかったために、  
正しい動きを忘れかけていた筋肉に  
「動き」という刺激をあたえ、元々の動きを思い出させ、  
活発に動くようにさせます。  
その結果、動きが悪くなった筋肉が、  
不自然に引っ張ってしまっていた  
骨や関節の位置を元に戻し、  
体全体の歪みを取るのです。

このように筋肉を再教育すれば、私たちは人間本来の正しい姿勢に戻れ、  
痛みや歪みもとれ、そこから生じた多くの不調や健康問題も改善できます

(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」)



※上段:エゴスキュー実践前 下段:エゴスキュー実践後

### ・グループワーク開催・

6回コースで楽しくしっかり  
学べる

詳しくは

Miho's Training HPへ →



<https://mdream-beauty.com/ecise-nintei/>



エゴスキューの翻訳本です  
Amazonにて購入できます