講座は入会金不要だよ★

健康体操教室ハローフレンズ イノア

講座会員募集！！

３か月間、同じ顔ぶれだから、体操仲間ができるかも★

大勢の皆様に体操をやっていただきたいという願いのもと、
会員にならなくても受講できる講座をご用意いたしました。
従来の健康体操とは少し趣を異にした、誰にでも楽しく、効果満点の内容です。
体操初めての方も、長年体操に親しんでこられた方も
イノアの特別講座を、是非お試しください。

＊平成28年度　第３クール（11月～1月）

■ 導引体操講座(日曜 12:30～13:30)　定員２０名

対象者	開催日	参加者
どなたでも。 男女、年齢は不問。	11/20.　27　12/4.　18　1/15.　29	全６回 4,000 円 (＋お見舞金制度加入金 100 円) ＊作品ＤＶＤ付き

中国の健康法として知られる導引。ゆっくり動くので、誰でも気軽に行うことができます。
講座ではイノアリーダーのオリジナル導引体操を行います。受講者の皆様に受講された作品のＤＶＤもプレゼント。レッスンの詳しい説明を聞き、ＤＶＤでお家でも続けていくことができます。

■ 初心者向け講座(土曜 10:00～11:30)　定員２５名

「今から運動を始めたい方」、「定期的に運動をしているけれど、腰痛など体に不調を抱える方」。
どなたでも自分のペースで行っていただけるのが健康体操のいいところ！
体操を基礎から丁寧にレッスンさせていただき、快適な身体づくりをしています。

対象者	開催日	参加費
イノアで初めて体操する方。 基礎からしっかり練習したい方。	11/12.　26　12/3.　10.　17.　24 1/7.　14.　21	400 円／１回 全９回 3,600 円 (＋お見舞金制度加入金 100 円)

■ Ｓボールコンディショニング（金曜 12:00～13:00）　定員１２名

身体にゆがみや凝りはありませんか？体を動かしたとき、ひっかかる場所はありませんか？
このクラスでは小さなボールを使って、関節を刺激し、ほぐれた体、動きやすい体、力の出る体を作ります。
終わった後は気持ちいい！Ｓボールで体の調子を整えると、今までに体験したことのない感覚を味わうことができるでしょう。

対象者	開催日	参加費
どなたでも。 男女、年齢は不問。	11/4.　11.　25　12/2.　9.　16 1/6.　13	600 円／１回 全８回 4,800 円 （＋お見舞金制度加入金 100 円）

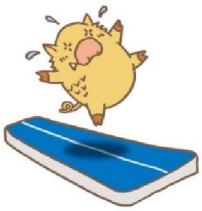
■ 大人のＧボール講座（土曜 12:00～13:00）　定員　１２名

トレーニングやリハビリの用具として知られているＧボール。
この大きなボールを使うことで、より効果的な筋力トレーニングやストレッチを
することができます。せっかくだからイノアの体操らしく音楽に合わせて
動いてみる？子ども心を思い出しながら、楽しく体操しましょう♪

対象者	開催日	参加費
どなたでも。 **男女、年齢は不問。**	11/12. 26　12/3. 17. 24 1/7. 14. 21	500 円／1 回 全８回 4,000 円 （＋お見舞金制度加入金 100 円）

■ エアトラック講座（月曜 13:00～14:00　土曜　9:00～10:00）

定員　各 20 名



空気の入ったマットでふわふわ弾みながら歩いたり、バランスをとったり。体幹の力や
バランス感覚が向上します。転倒予防や足腰から弱る老化が心配な方にはぴったり！
ウォーキングするより楽しい。どなたにも気軽に取り組んでいただけます！

対象者	開催日	参加費
どなたでも。 男女、年齢は不問。	《月曜》 11/7. 14. 21. 28　12/5. 12. 19. 26 1/16. 23. 30 《土曜》 11/12. 26.　12/3. 10. 17. 24 1/7. 14. 21	300 円／1 回 (月)全 11 回 3,300 円 (土)全９回 2,700 円 （＋お見舞金制度加入金 100 円）

＊各講座は３ヶ月ごとに募集します。
＊受講希望者は、初回レッスンを受ける前に受講料を添えてお申し込み下さい。おつりのないように、ご協力お願いします。
＊定員になり次第、締め切りとなります。新規の受講者を優先することがありますのでご了承ください。定員に達していない講座は途中入会も可能です。
＊一度納入された受講料は、返金できません。予めご了承ください。
＊一般会員に入会されていない方は、1 講座お申込みごとにお見舞金制度加入金としてプラス 100 円いただきます。

健康体操教室　ハローフレンズ　イノア
住所⇒東浦町緒川相生の丘8－3
TEL⇒　0562－77－3607
詳しくは HP を見てね★　http://www.hello-friends-inoa.com/