

# 健康体操教室ハローフレンズ

# イノア

## コース会員募集中！！

### 親子で体操



親子 1⇒保育園までのお子様と保護者  
親子総合（月）（金）⇒すべての年齢のお子様と保護者  
初めての親子（月）⇒未就園のお子様と保護者

親子で楽しくふれあい体操  
お父さんお母さん 頑張ると  
子どももがんばる

コース会員は入会金  
不要だよ



### 子どもと保護者の体操

子ども 1⇒保育園児から小学 1 年生  
子ども 2⇒おおむね小学 2 年生以上  
子ども 3⇒保育園年長以上で子どもクラス  
2 年以上経験  
子ども 1・2（金）⇒子ども 1 か 2 に該当  
する子ども

### 50歳未満若い方 の体操



U50（金）

リズムに合わせて楽しく動きストレス解消。  
今だからできる動き、まだできる動きに挑戦しながら  
ストレス解消。  
ちょっとたるんだおなかもシェイプアップ！

エアトラック、縄跳び、ボールなどを使い  
運動のための感覚や基本要素を身につけ  
ます。  
※保護者も別室で体操します。

子ども連れOK！（小学生まで無料。中学生からは、1回1,200円をいただきます。）



無料開放日は、どなたでも(会員さんも)無料です！！

- 新規コース会員のみ、コース途中から参加もOK！！残りの回数分の代金を頂きます。
- 無料開放日以外に、一般会員入会前1回のみ無料体験していただくことができます！
- 継続される方は、前クールのうちにお申し込み下さい。釣銭のないようにご協力お願いします。
  - (参加費)=(各コース1回あたりの料金)×(回数)+(お見舞金制度加入金100円)
  - お見舞金制度加入金は、1コースお申し込みごとに+100円をいただいております。
  - 子どもと保護者の体操参加費=(お子様1人1回320円×回数)+(保護者何人でも1回110円)×(回数-1回)+お見舞金制度100円 (※子どもの参加費兄弟2人目からは1回210円)
- 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。
- 欠席の場合は、必ずご連絡ください。

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

ホームページ <http://hello-friends-inoa.com>

メールアドレス [hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp](mailto:hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp)

お気軽にお問い合わせください★

# \* 令和5年度 第4クール(2月~4月) \*

## ★親子で体操★

クラス名	曜日	無料 開放日	開催日	回数	コース1回 あたり	基本金額		3人まで (4人目から)
親子1 13:30~14:30	土	2/3	2/10. 17. 24 3/2. 16. 23 4/6. 13. 20. 27	10回	420円 (520円)	4,200円 (5,200円)	+お見舞金制度 加入金100円	4,300円 (5,300円)
親子総合 16:15~17:15	月	2/5	2/19. 26 3/4. 11. 18. 25 4/1. 8. 15. 22	10回	420円 (520円)	4,200円 (5,200円)	+お見舞金制度 加入金100円	4,300円 (5,300円)
親子総合 16:00~17:00	金	2/2	2/9. 16 3/1. 8. 15. 22 4/5. 12. 19. 26	10回	420円 (520円)	4,200円 (5,200円)	+お見舞金制度 加入金100円	4,300円 (5,300円)
初めての親子 10:00~11:00	月	2/5	2/19. 26 3/4. 11. 18. 25 4/1. 8. 15. 22	10回	320円	3,200円	+お見舞金制度 加入金100円	3,300円

※「初めての親子」以外のクラス、( )内金額、登録家族が4人以上の場合は1回520円になります

## ★子どもと保護者の体操★



(※太字斜体の日程は保護者の方の体操の日です)

保護者参加費

クラス名	曜日	無料 開放日	開催日	回数	コース1回 あたり	基本金額		1人分 (2人分) 参加費
子ども1・2・3 1. 15:00~ 2. 16:00~ 3. 17:00~	土	2/3	<b>2/10. 17. 24</b> <b>3/2. 16. 23</b> 4/6. <b>13. 27</b>	9回	320円 (210円)	2,880円 (1,890円)	+880円 +お見舞金制度 加入金100円	3,860円 (5,850円)
子ども1・2 17:00~18:00	金	2/2	<b>2/9. 16</b> <b>3/1. 8. 15. 22</b> 4/5. <b>12. 19. 26</b>	10回	320円 (210円)	3,200円 (2,100円)	+990円 +お見舞金制度 加入金100円	4,290円 (6,490円)

※( )内金額、兄弟で2人目からは1回あたり210円の参加費

## ★50歳未満若い方の体操★

※U50クラス+2,000円でU50フリークラス とってもお得!

クラス名	曜日	無料 開放日	開催日	回数	コース1回 あたり	基本金額	
U50 10:00~11:30	金	2/2	2/9. 16                      3/1. 8. 15. 22 4/5. 12. 19. 26	10回	520円	+お見舞金制度 加入金100円	5,300円

# 健康体操教室ハローフレンズ

# イノア

## コース会員募集中！！

## 親子で体操



親子 1 ⇒ 未就学のお子様と保護者  
親子総合 (月) (金) ⇒ すべての年齢のお子様と保護者  
初めての親子 (月) ⇒ 未就園のお子様と保護者

### 親子で楽しくふれあい体操

**New** 親子が 1 対 1 体操 (土) ⇒ すべての年齢のお子様と保護者

### ダンスで楽しく親子のコミュニケーション

## 50歳未満若い方の体操

U50 (金)



リズムに合わせて楽しく動きストレス解消。  
今だからできる動き、まだできる動きに挑戦しながら  
ストレス解消。  
ちょっとたるんだおなかもシェイプアップ！

コース会員は入会金  
不要だよ

## 子どもと保護者の体操

子ども 1・2 (金) (土) ⇒ 園児・小学生以上

子ども 3 ⇒ 年長以上で子どもクラス  
2年以上経験

エアトラック、縄跳び、ボールなどを使い  
運動のための感覚や基本要素を身につけます。  
※保護者も別室で体操します。

子ども連れOK！(小学生まで無料。中学生からは、1回1,200円をいただきます。)



無料開放日は、どなたでも(会員さんも)無料です！！

- 新規コース会員のみ、コース途中から参加もOK！！残りの回数分の代金を頂きます。
- 無料開放日以外に、一般会員入会前1回のみ無料体験していただくことができます！
- 継続される方は、前クールのうちにお申し込み下さい。釣銭のないようにご協力お願いします。
  - (参加費) = (各コース1回あたりの料金) × (回数) + (お見舞金制度加入金 100円)
  - お見舞金制度加入金は、1コースお申し込みごとに+100円をいただいております。
  - 子どもと保護者の体操参加費 = (お子様1人1回320円 × 回数) + (保護者何人でも1回110円) × (回数 - 1回) + お見舞金制度100円 (※子どもの参加費兄弟2人目からは1回210円)
- 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。
- 欠席の場合は、必ずご連絡ください。

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

ホームページ <http://hello-friends-inoa.com>

メールアドレス [hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp](mailto:hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp)

お気軽にお問い合わせください★

# \* 令和6年度 第1クール(5月~7月) \*

## ★親子で体操★

クラス名	曜日	無料 開放日	開催日	回数	コース1回 あたり	基本金額		3人まで (4人目から)
親子1 13:30~14:30	土	5/11	5/18. 25 6/8. 15. 22. 29 7/6. 13. 20. 27	10回	420円 (520円)	4,200円 (5,200円)	±お見舞金制度 加入金100円	4,300円 (5,300円)
親子 <b>New</b> ダンス体操 16:00~17:00	土	5/11	5/18 6/8. 15. 29 7/6. 13. 27	7回	420円 (520円)	2,940円 (3,640円)	±お見舞金制度 加入金100円	3,040円 (3,740円)
親子総合 16:15~17:15	月	5/13	5/20. 27 6/3. 10. 17. 24 7/1. 8. 22. 29	10回	420円 (520円)	4,200円 (5,200円)	±お見舞金制度 加入金100円	4,300円 (5,300円)
親子総合 16:00~17:00	金	5/10	5/17. 24. 31 6/7. 14. 21. 28 7/5. 12. 19. 26	11回	420円 (520円)	4,620円 (5,720円)	±お見舞金制度 加入金100円	4,720円 (5,820円)
初めての親子 10:00~11:00	月	5/13	5/20. 27 6/3. 10. 17. 24 7/1. 8. 22. 29	10回	320円	3,200円	±お見舞金制度 加入金100円	3,300円

※「初めての親子」以外のクラス、( )内金額、登録家族が4人以上の場合は1回520円になります

## ★子どもと保護者の体操★



※太字斜体の日程は保護者の方の体操の日です

保護者参加費

クラス名	曜日	無料 開放日	開催日	回数	コース1回 あたり	基本金額	1人分 (2人分) 参加費	
子ども1・2 15:00~16:00 子ども3 17:00~18:00	土	5/11	<b>5/18.</b> <b>6/8. 15. 22. 29</b> 7/6. <b>13. 20. 27</b>	9回	320円 (210円)	2,880円 (1,890円)	+880円 ±お見舞金制度 加入金100円	3,860円 (5,850円)
子ども1・2 17:00~18:00	金	5/10	<b>5/17. 24. 31</b> <b>6/7. 14. 21. 28</b> 7/5. <b>12. 19. 26</b>	11回	320円 (210円)	3,520円 (2,310円)	+1,100円 ±お見舞金制度 加入金100円	4,720円 (7,130円)

※( )内金額、兄弟で2人目からは1回あたり210円の参加費

★土曜の子ども1と子ども2は、こども1・2(土曜 15:00~16:00)に統合となりました。

## ★50歳未満若い方の体操★

※U50クラス+2,000円でU50フリークラス とってもお得!

クラス名	曜日	無料 開放日	開催日	回数	コース1回 あたり	基本金額	
U50 10:00~11:30	金	5/10	5/17. 24. 31 6/7. 14. 21. 28 7/5. 12. 19. 26	11回	520円	±お見舞金制度 加入金100円	5,820円