健康体操教室ハローフレンズ　イノア

講座会員募集中！！

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、
元気 100 歳！を目指し、効果満点イノアの講座を
ご用意いたしました。是非お試しください。

講座は入会金
不要だよ

＊令和６年度　　第１クール(５月～７月)＊

■　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	5/13.　20.　27　　6/3.　10.　17.　24 7/1.　8.　22.　29	320 円／1 回 (月)全 11 回　3,520 円 (土)全 11 回　3,520 円 （＋お見舞金制度加入金 100 円）
	土	5/11.　18.　25　　6/8.　15.　22.　29 7/6.　13.　20.　27	

■　大人のＧボール講座（土曜　12:15～13:15）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。	5/18.　25　　6/15.　29 7/6.　20	520 円／1 回 ６回 3,120 円 （＋お見舞金制度加入金 100 円）

■　フレイル予防講座（木曜　13:30～15:00）

フレイルとは病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい
健康と要介護の間の「虚弱」な状態のことです。仲間と一緒に体操し、筋力・体力・気力を充実させ、
目ざせ元気 100 歳！生き生きと・・・

対象者	開催日	参加費
どなたでも。 男女、年齢は不問。	5/9.　16.　30　　6/6.　13.　27 7/4.　11.　25	520 円／1 回 ９回 4,680 円 （＋お見舞金制度加入金 100 円）

■ ひめトレ＆ストレッチポール講座（日曜 10:00～11:00）定員　20 名

骨盤底筋を意識することで、きれいな背筋を取り戻し、インナーユニットを鍛えましょう。
ひめトレの前にはストレッチポールに寝そべり、全身の筋肉を緩めて、骨格を本来の位置に整えます。
加えて体幹強化も。

対象者	開催日	参加費
男女、年齢は不問。	5/26（9：30～）　6/9.　23 7/14.　28	520 円／1 回 全 5 回 2,600 円 （＋お見舞金制度加入金 100 円）

■ はじめてのピラティス講座（日曜 10:00～11:00）定員　20 名

身体の体幹、鍛えてみませんか？ピラティスは体のコア（芯）と言われる、体幹やインナーマッスルを鍛えるエクササイズです。体幹を鍛えることで、健康体操もしなやかに、動きやすく！！　ご自身の癖や、ボディラインが気になる方にもおすすめです。そして身体に痛みや不調がある方も、無理なくご自分のペースでお受けいただけます！ぜひ＾＾

講師　　西島　雪　先生

対象者	開催日	参加費
どなたでも。 男女、年齢は不問。	5/12.　19　6/16.　30 7/7.　21	520 円／1 回 全 6 回 3,120 円 （＋お見舞金制度加入金 100 円）

※各講座は 3 ヶ月毎に募集します。
※受講者は、初回レッスンを受ける前に受講料を添えてお申し込みください。
※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。
　定員に達してない講座は途中入会もできます。
※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 講座お申し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。
※お申し込みの際はおつりのないようにご協力お願い致します。
※欠席の場合は、必ずご連絡ください。

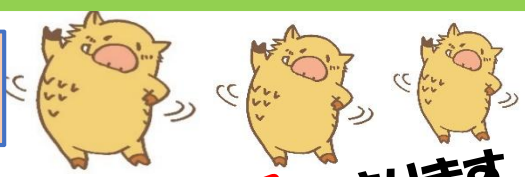
健康体操教室　ハローフレンズ　イノア　　住所　→東浦町緒川相生の丘 8－3　☎→0562－77－3607

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

健康体操教室ハローフレンズ イノア で

エゴスキュー

2024年
5月から



グループワーク11始まります！！

3つのP

Pain（痛み）Free（解消）
Posture（姿勢改善）
Performance（動き向上）

『エゴスキューとは、筋肉を再教育する運動療法です』
『エゴスキューは、解剖学的、生理学的、生体力学的な原則に基づいた運動療法です』
『エゴスキューは、筋肉を再教育することでゆがんだ体を人間本来の正しい姿勢に戻し、その結果痛みや不調などの健康問題が改善されます』
『エゴスキューは、誰にでも簡単にでき、どこでもいつでもできます』
（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）

『エゴスキュー』 第1＆第2クールの6ヶ月間　12回(全て日曜日）　定員30名

開催日時 ：**2024年　①5月12日12時半～13時半　②5月26日12時半～13時半**
③6月9日12時半～13時半　④6月16日12時半～13時半
⑤7月14日12時半～13時半　⑥7月28日12時半～13時半　⑦8月11日12時半～13時半
⑧8月18日12時半～13時半　⑨＆⑩9月15日12時半～14時半
⑪10月13日12時半～13時半　⑫10月20日12時半～13時半

（事前に連絡しますが、やむを得ない事情により日程が変わることがありますのでご了承ください）

☆お申し込み方法:代金を添えてイノアオフィスにてお申込みください。
先着順に受け付けます。定員を超えた応募者がある場合受講できない事もあります。

☆受講料:講座開催前に12回分のイノアチケットをご購入下さい。
6枚つづり3，000円×4冊必要です（＋お見舞金制度加入金100円）（イノア一般会員＝2，500円×4冊）

お問合せ 健康体操教室ハローフレンズ イノア　TEL0562－77－3607
代表　伊藤　あつこ　Eメール　hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp

☆テキスト:講座受講にあたり購入
「驚異のエゴスキュー」1,870円（税込）
「グループワークテキスト11」1,100円（税込）