

イノアのおたより帳

第 29号 平成 26年 4月 8日

HPアドレス <http://hello-friends-inoa.com>
 ブログ <http://plaza.rakuten.co.jp/hellofriendsinoa>



健康体操教室
ハローフレンズ イノア

〒470-2102
 愛知県知多郡東浦町緒川相生の丘8-3
 TEL/FAX 0562-77-3607
 ｱﾄﾞﾙｽ ﾊﻪﻟﻟﻮ-ﾌﾚﾝｽﾞ-ｲﾉｱ@ﾏﺎ.ﾐﾃﾞｱｽ.ﾈ.ｼﾞﾌﾟ

「26年度始まる」

代表 伊藤 敦子

桜も満開を過ぎて、いよいよよ学校も新学期を迎えます。子どもの頃はいつもわくわく、ドキドキする時期でした。どんなクラスになるのか、友達はどうか、そして新しい教科書の匂いを感じ、なぜかその瞬間だけはとても勉強に意欲が湧くのでした。

大人になってから、そんな心弾むワクワク感はその容易くあるものではない、ということに気づきました。しかしイノアで体操をしていると、このワクワクに出合うチャンスが色々あると思います。

今日、来年の世界体操祭に参加希望の人たちが初会合を持ちました。集まった人たちはきつと、どんな大会になるのか、行くと手を挙げたメンバーはどんな人たちのか、どんな演技をするのか、いくらお金がかかるのか、練習はどのくらいするのか、私はついて行けるだろうか・などなど、あの新学期を迎える子どものようなわくわく、ドキドキ感があったのではないのでしょうか。

世界体操祭のような大きなものでなくても、愛知県の大会でも武豊の大会でも、演技発表の前はちょっとしたわくわく、ドキドキ感があるものです。

愛知県の大会が終わり、もののけ姫の作品からお手玉の作品練習に変わっていきます。今度はどうな曲なのだろうか？どんな動きが出てくるのだろうか？どんな衣装でやるのだろうか？等々、やっぱり一学年進んだ新学期的授業で感じる期待と不安の入り混じった楽しい気分が似ています。

何かが自分の中で変わる・、今までになかった事への挑戦・、これがイノアの motto「いつまでも青春」の中身です。子どもの時のような新鮮な気持ちをずっと持ち続けているたいと思いませんか？だったら、新しいことに一歩足を踏み入れることです。ちょっと大変かな？と思うこともやってみることで。一歩進んでみると、やってみると意外とできちゃうものですよ。

日本には新年と新年度という2回のチャンスがあります。どうぞ皆さん、イノアの講座、コース第1クールに一步入ってみてください。体操のまた別の一面を体験できますよ。お待ちしております。

4月です！ 春です！ 新しいスタートの季節です！ **イノアの講座・コースで体操を始めませんか？！**
 5月から新クール(5月～7月)が始まります！！ いろいろな講座・コースがありますよ！
 コース制は、無料開放日(会員さんも無料)あります。



講座

受講料は、申し込み時に、全回数分納入をお願いします。返金できませんのでご了承ください。

第1クール (5月～7月)

★初心者向け講座 <定員25名> 体操を初めてされる方、体操初心者
 男女、年齢問わず

5月 17日から 全 11回 参加費 400円/1回

土曜日10:00～11:30

運動苦手なの、最近老化を感じてるの、将来認知症が心配なの... 何かしなくちゃ！
 まず、動いてみませんか？初めて、始めたばかり、
 同好会ではやっているけれど、回数を増やしたい...など

身体は軽く、頭はすっきり、気分は最高！ どうですか？

★Sボール コンディショニング講座 <定員12名> どなたでもOK

5月 9日から 全 12回 参加費 600円/1回

金曜日12:00～13:00

小さいボールを使って関節を刺激して、気持ち良く体をほぐし、動きやすくします。
 終わった後は、楽に、大きく動く自分の身体に あらっ！ びっくり！！
 腰痛膝痛の方、楽になりますよ。

★大人のGボール講座 <定員12名> どなたでもOK

参加費 500円/1回

火曜日10:00～11:00 5月 20日から 全 8回
 <6月10日、7月8日ありません>
 土曜日12:00～13:00 5月 17日から 全 10回
 <6月28日ありません>

Gボールという大きなボールを使っての“全身運動”です。
 ストレッチ、トレーニングも...音楽に合わせてボールと弾みましょう～！
 ボールで遊ぶ？ボールに遊ばれる？

★エアトラック講座 <定員20名> どなたでもOK

参加費 300円/1回

月曜日13:00～14:00 5月 12日から 全 10回

土曜日9:00～10:00 5月 17日から 全 10回

<6月28日ありません>

空気の入ったふわふわのマットの上で、歩いたり、バランスをとったりします。
 宇宙遊泳のような感覚。エアトラックの上を歩くだけで、
 体幹を鍛えてバランス力もアップします。

健康体操教室 ハローフレンズ イノア

ホームページ QRコード



台風の時などの臨時
 休講や連絡事項など、
 携帯電話(スマホ)から
 も見ることができます。



イノアのお休み

4月29日(火)～30日(水)

5月1日(火)～6日(火)

コース制

受講料は、申し込み時に全回数分納入をお願いします。返金できませんのでご了承ください。

第1クール(5月～7月)

●子ども1 (自分1人でやれる3歳～小学校1年生)
 土曜日15:00～16:00 5月17日から 全 11回

●子ども2(小学校2年生以上)
 土曜日16:00～17:00 5月17日から 全 11回

●子ども3(保育園年長以上で2年以上の子ども体操経験者)
 土曜日17:00～18:00 5月17日から 全 11回

●子どもリズム(歩いて走れる子～高校生)
 日曜日10:00～11:00 5月18日から 全 10回

*無料開放日 子ども1・子ども2・子ども3...5月10日(土)

子どもリズム...5月11日(日)

300円/1人・1回 兄弟2人目から200円/1人・1回

●親子1(保育園前の子どものさんと保護者)
 土曜日13:30～14:30 5月17日から 全 11回

*無料開放日...5月10日(土)

●親子2(保育園年長以上の子どものさんと保護者)
 火曜日17:00～18:00 5月20日から 全 10回

*無料開放日...5月13日(火)

●親子1・2(親子1・2・混合)
 月曜日16:30～17:30 5月19日から 全 9回

*無料開放日...5月12日(月)

金曜日16:30～17:30 5月16日から 全 11回

*無料開放日...5月9日(金)

●Gボールで親子(保育園以上の子どものさんと保護者)
 水曜日16:30～17:30 5月14日から 全 11回

*無料開放日...5月7日(水)

1組3人まで...400円/1回

1組4人以上...500円/1回

●初めての親子(未就学児の子どものさんと保護者)
 月曜日10:00～11:00 5月19日から 全 9回

*無料開放日...5月12日(月)

●U50(50歳未満)
 金曜日10:00～11:00 5月16日から 全 11回

*無料開放日...5月9日(金)

300円/1回

500円/1回



