

イノアのおたより帳

第 30号 平成26年 5月 19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
Eメール hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp

『イノア4歳』

代表 伊藤敦子

大勢の皆さまに支えられ、イノアは4歳の誕生日を無事迎えることができました。一緒に体操をして下さる会員、同好会の皆さまに心から感謝申し上げます。

あっとい間の4年、やっとなんか体操をするのか、どのような活動をするのか、そして将来どのようイノアの体操を広めていくのか、少しずつですがイノア路線というものが見えてきた気がしています。

イノアの体操はまず「気持ちが良い」ことが第一です。気持ちが良いのでまたやりたいたい、これが一生継続につながります。気持ちが良いということ、体のためになるでもありません。体操を続けることにより何らかのプラスの効果は体に表れることが必要です。体操というものは体のためにならなければ、それはレクリエーションということになります。体操は楽しいけれど、単なるお楽しみではないのです。誰にも必要な、体(健康)のための活動です。ですから、私は日本全国の皆さまに体操をしていただきたいと思っています。こんなに楽しくて、気持ちが良い体も心も健康的になっていく体操はなかなか無いのでは・・・とちょっと自慢・・・なぜそうなのかな？これをきちんと説明できる、つまりイノアの体操はこうです！！と言えるように理論を打ち立て、そして体操の本場ヨーロッパにも伝えたいのが私の夢です。なぜなら海外での大会で色々な体操を見ますが、私が理想とするような体操をしている中高年チームはなかなかありません。その鍵は『脊柱の動きと伸び』だと思っています。

来年はイノア初の「世界体操祭」参加の年です。そろそろ準備が始まっています。来年発表の作品が完成したら、皆様にも是非観ていただきたいと思っています。お楽しみに。5周年に向けて、今後とも皆様のご協力、ご支援をどうぞよろしくお願いいたします。

Happy Birthday INOA (^O^)



5月18日で イノアは、4歳になりました！
好奇心旺盛な保育園年少さん！
あれなあに？ やってみたいなあ～
これなんだろう？ さわってみたい！
どこ？どこ？ 行ってみたいの！
み～んなと一緒にイノアは、どんどん大きくなっていきます！

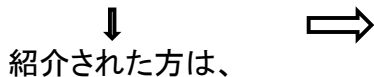


新会員募集中！！

お友達を誘って体操仲間を ドンドン増やしましょう～

一般会員
講座会員
コース会員

の紹介した人が**一般会員**に入会



紹介された方は、
入会金が半額になります。

☆☆お知らせです☆☆

紹介して下さった会員さんには、
「レッスン1回無料券」(期限付き)
をプレゼント

『イノア』の臨時の休講・警報時の休講などを見ることができます。



伝言板用アドレス(携帯電話からも見れる)

<http://www.hello-friends-inoa.com/fp/>

携帯電話に登録
しておくとう便利で
すヨ (^_^)

やり方が分から
ないから、友達
に頼もうっと！

パソコン・スマホは、前号(29号)の
QRコードでも見ることができます。

