

講座は入会金不要  
だよ★



## 健康体操教室ハローフレンス イノア

# 講座会員募集！！

健康体操教室ハローフレンス イノアでは、  
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。  
しかも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！

3か月間、同じ顔ぶれだから、  
体操仲間ができるかも★



## 健康体操教室ハローフレンス イノア 講座予定

### \*平成27年度 第1クール(5月~7月)\*

#### ■ 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！  
動き方、動くときの意識の仕方で効果は全く違うものになります。イノアでは、  
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。  
メタボ、ロコモ、認知症予防にも、もちろん効果的！！

体操初心者、または他の同好会等で体操をしてきたけれどイノアで体操したことのない方は是非この講座へ！



対象者	開催日	参加費
イノアで初めて体操する方。 男女、年齢は不問。	5/9. 16. 23. 30 6/6. 13. 20. 27 7/4. 25	400円/1回 全10回 4,000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、力が出る体を作ります。  
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。	5/15. 22. 29 6/12. 19. 26 7/3. 10	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(火曜 10:00~11:00、土曜 12:00~13:00)

定員 各12名



トレーニングやり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。	《火曜》 5/19. 26    6/2. 16. 23 7/7. 28	500円/1回 (火)全7回 3,500円 (土)全10回 5,000円 (+お見舞金制度加入金 100円)
	《土曜》 5/9. 16. 23. 30    6/6. 13. 20. 27 7/4. 25	

## ■ 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》 5/11. 18. 25    6/1. 8. 15. 22 7/6. 27	300円/1回 (月)全9回 2,700円 (土)全10回 3,000円 (+お見舞金制度加入金 100円)
	《土曜》 5/9. 16. 23. 30    6/6. 13. 20. 27 7/4. 25	

- \*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  
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。
- \*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/>

