

講座は入会金不要
だよ★



健康体操教室ハローフレンズ イノア

講座会員募集！！

大勢の皆様にご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。

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★



平成28年度 第2クール(8月~10月)

■ 導引講座(日曜 12:30~13:30) 定員20名

中国の健康法として知られる導引。ゆっくり動くので、誰でも気軽に行うことができます。

講座ではイノアリーダーのオリジナル導引体操を行います。受講者の皆様にご受講された作品のDVDもプレゼント。レッスンで詳しい説明を聞き、DVDでお家でも続けていただくことができます。

対象者	開催日	参加費
男女、年齢は不問。 どなたでも。	8/7. 21 9/4. 18 10/16. 30	全6回 4,000円 (+お見舞金制度加入金100円) *作品DVD付き

■ 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！

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。



対象者	開催日	参加費
イノアで初めて体操する方。 基礎からしっかり練習したい方。	8/6. 20. 27 9/3. 10. 17. 24 10/8. 15. 22. 29	400円/1回 全11回 4,400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。	8/5. 19. 26 9/2. 9. 16 10/14. 21	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（土曜 12:00～13:00）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。	8/6. 20 9/10. 17. 24 10/8. 15. 22. 29	500円/1回 全9回 4,500円 (+お見舞金制度加入金 100円)

■ 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》 8/1. 8. 22. 29 9/5. 12. 26 10/3. 17. 24. 31	300円/1回 (月)全11回 3,300円 (土)全11回 3,300円 (+お見舞金制度加入金 100円)
	《土曜》 8/6. 20. 27 9/3. 10. 17. 24 10/8. 15. 22. 29	

- *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。おつりのないようにご協力をお願いします。
- *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。
- *一般会員に入会されていない方は、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nds 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/>

