

健康体操教室 ハローフレンズ イノア レッスンのご紹介



★2017年5月からのスケジュール表です。
★下記スケジュールの会場は、
ジ…ジムハウス、B…BunBunハウスです。

クラス名の後ろ ●内の数字は、
1回あたりのポイント(=P)数です。



*印が付いた講座は、
ポイントでは受けられません。
事前に当該料金を支払います。

リズムで健康体操

基本クラス 15 ★初心者・高齢者・運動不足者など万人向き

誰にでもできる動きを中心に、体操の基本的目的(気持ちよい体づくり、体力アップ、バランスの良い体づくりなど)を達成します。

リズム初級 15 ★初心者・高齢者・運動不足者など万人向き

音楽に合わせて、体操を基本から学び、ゆっくり練習します。体の正しい動かし方を知って気持ちの良い動きができるようになります。

リズム初・中級 15

★初級を中心に中級の要素をプラス、初心者も可
リズム初級と同様音楽に合わせて基本的な動きを練習し、さらに中級の要素も少し加えてレベルアップしたことに挑戦します。

リズム中級 15

★体操熟練者、経験の長い方、体力アップに挑戦したい人向き
体操の基本を忠実に実行する技術を身につけ、体力アップ、動ける体をつくります。レベルアップした動きに挑戦し、高い健康度と若々しさをつくります。

リズム&トレーニング 15 ★初級からどなたでも

よりパワフルに動くために、リズムカルなストレッチ&トレーニングを加えて初中級、中級クラスの動きをパワーアップさせます。

ジャズ体操 15 ★初中級から中級向き

ジャズ体操の創始者モニカ・ベックマンの体操原理に基いた自由な動き、音楽に導かれた気持ちの良い動きは、心身を解放し楽しくさを実感します。

ダンス 10 ★初中級から中級向き

体操で動ける体をついたら、今度は素早い動き、難しい動きにも挑戦。体操とはちょっと違ったリズムの取り方、体の使い方…音楽にのって動く楽しさは、体操以上!?? 脳トレにもなります。

花 2 ★概ね65歳以上の方
会員以外でも1回200円で参加可能

子育て、孫育て、仕事も終えこれからまだまだ人生を楽しむために、まずは心身のメンテナンスを! 体操初めての方も大歓迎。同好会で長年体操をやっている方は、鏡を見ながらさらにパワーアップ。

***初心者向け講座**

★体操初めての方、初心者 400円/1回あたり
運動不足を感じている、老化を感じている、将来認知症が心配…という方、まずはここから1歩を踏み出しましょう。誰にでもできる内容で、終わった後は気持ちよく、体が本当に変わっていきます。(随時募集、お問い合わせください)

発展クラス

★中級から上級、熟練者向き 3,000円/月2回
走る、跳ぶなど少しハードなことにまで挑戦します。基本に忠実な動きを追求し、作品を正しく、美しく動けるように練習します。

コンディショニング

ストレッチ 10

ゆっくり、じっくり自分の体と向き合い、ゆがみのない体、楽な体、動きやすい体づくりを目指します。疲労回復、体のこわばりに最適。

体ほぐしクラス 10

固まってしまっている筋肉や、動きにくくなっている関節をゆっくりとほぐしていきま。動きの悪い部位に刺激を与え、柔軟で使いやすい身体を手に入れましょう。

S(スモール)ボール 10

カラフルで小さなボールを使ってのストレッチやトレーニングを行います。運動が初めての方も、ボールと遊んでいるうちに心も体も弾みます。

パワーアップストレッチ 10

ストレッチ、有酸素運動、バランス(体幹)トレーニングを短い時間に欲張って行います。体を整える、鍛えるとトータルな体づくりで快適な身体を得ます。

体づくりクラス 10

ゆっくり、しっかり筋力トレーニングで体をつくります。小さなボールやゴムチューブなどの手具も使いながら、楽しく、自然に体が鍛えられます。運動の強さは自分で調節できるので故障のある方、体の弱い方にも向いています。

膝痛・腰痛予防、改善クラス 8 **new** **コース制あり**

膝痛・腰痛は多くの人の悩み。予防改善のためのストレッチやトレーニング、身体ほぐしを行います。

***Sボールコンディショニング講座** ★600円/1回あたり
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、力が出る体をつくりま。終わった後はとっても気持ちが良い!! 体が硬い、疲労が蓄積している方に最適。

その他

生活習慣病(認知症・メタボ・ロコモ)予防・改善講座 8 **new**

★万人向き 5,000円/3ヶ月(10回)
現代の暮らしは運動、活動不足になりがち。重篤な病気になる前に運動習慣をつけ予防しましょう。運動が苦手、高齢者でもできる体に優しい運動をします。

ラウンドレッスン 5 ★万人向き、体力全般をトレーニングしたい方

毎回同じメニューを繰り返しながら、体操の基本的技術を習得します。ストレッチから筋トレ、作品的なものまで総合的なトレーニングのクラスです。

男性体力アップクラス 10 ★男性、年齢問わず

男性のための体力づくりクラスです。ストレッチを入念に有酸素運動、筋トレ、道具を使っての運動などバラエティ豊かに運動を楽しみます。

ゆっくり体操 15 ★体操初めての方、初心者など万人向き

体操はゆっくりやれば簡単、誰でもできます。全くの初心者、運動が苦手な人も安心してどうぞ。また、体操経験者も体のためにゆっくり、しっかり動かせます。

リハビリクラス 10 ★けが、病気などの事情で体が動かしにくい方

各自の条件に合わせて、ゆっくりと簡単な体操をします。動くことにより、心身に快適な体づくりを目指します。

イノアの気まぐれコース 10 ★万人向き **コース制あり**

昼間は仕事、体力の衰えを感じる、定年して何か運動を始めたい。そんな方のための、週末夜に行う、誰でもできる気持ちの良い体操と楽しい運動です。

ワンポイント体操クリニック 10 ★万人向き

正しい体操は、体に良い動きとなり効果もアップ。ポイントを丁寧に説明し、繰り返し練習します。理解してから他のレッスンを受けたらさらにやりやすくなる効果的。

***大人のGボール講座** ★万人向き 500円/1回あたり

筋力やストレッチ効果のあるGボール。音楽も加えて全身を動かしてみよう。コロコロ、ふわふわ、さあどんな体操ができるかな?

***エアトラック講座** ★万人向き 300円/1回あたり

空気の入ったマットの上を、音楽に乗って楽しく歩くだけで体幹の力やバランス感覚が向上します。転倒予防、足腰から弱る老化が心配な方にピッタリ。

時間	日	月	火	水	木	金	土
08:00	男性体力アップクラス 10						
09:00		リズム初級	ラウンドレッスン 5	ラウンドレッスン 5	ラウンドレッスン 5	ワンポイント体操クリニック 10	エアトラック講座 B 5
10:00		初めての親子 10	ゆっくり体操 15	リズム中級 15	リーダーL B 2	U50 B 5	リズム中級 B 15
11:00	基本クラス 15	リズム中級 15			リハビリクラス B 10	リズム&トレーニング B 15	初心者向け講座 B 5
12:00	膝・腰痛予防、改善クラス 隔週(第1・3)		体ほぐしクラス 10	U50ダンス B 5	S(スモール)ボール 10	Sボールコンディショニング講座 B 10	リズム初級 B 15
13:00	ストレッチ 隔週(第2・4)	エアトラック講座 B 2	風 B 2	リズム初・中級 B 15	花 B 2	ダンス(第2・4) B 10	大人のGボール講座 B 10
14:00	地域リーダーゼミナール 1回/月	体づくりクラス 10	認知症予防講座 B	ゆっくり体操 B 15	基本クラス 15	ストレッチ B 10	親子1 B 10
15:00				メタボ予防・改善講座 B		ロコモ予防・改善講座 B	子ども1 B 10
16:00			リーダーV		リーダーV/P	親子総合 B	子ども2 B 10
17:00		親子総合 10		子ども1・2 B 10		親子総合 B	子ども3 B 10
18:00			大人も入れる子どもクラス 10			子ども1・2 B 10	
19:00							
20:00	会員対象 発展クラス 隔週(第2・4)	登録リーダー会 第1月曜日	基本クラス B 15	ダンス(第1) B 10	リーダーP	リズム初・中級 B 15	ダンス(第3) B 10
21:00						イノアの気まぐれコース(3回/月) B 10	リーダー研修各種講座など 随時

親子、子ども、若い方たち

子ども1 10 ★3歳(自分1人でやれる子)~小学校1年生 **コース制あり**

子ども2 10 ★小学校2年生以上 **コース制あり**
走る、跳ぶ、投げる、転がるなどの基本的運動能力を高めます。縄跳び、マット運動、エアトラック、ボール遊びなどを通して、この時期に育つ運動のための感覚や基本要素を身につけます。

子ども3 10 ★保育園年長以上 **コース制あり**
2年以上の子ども体操経験者

子ども1または2を2年以上続けて、基本的な体力のついた子供を対象に、少し難度の高い技に挑戦したり、エアトラックを中心に総合的な運動能力を高めます。

大人も入れる子どもクラス 10

★小学生以上の子ども及び大人 **コース制あり**
子ども体操ですが、大人も一緒に行えます。子供も大人も関係なく遊びながら体づくり。リズム体操、ボール運動、エアトラックなど体力アップ、免疫力アップで元気な毎日をつくっていきましょう。



エアトラックとは、空気をいれたマットのこと。転んでも痛くない、歩く、走る、跳ねることで全身の体力(筋力、持久力、バランス感覚、ボディコントロールなど)を楽しみながら増進させます。

親子1 10 ★保育園までの子どもさんと保護者 **コース制あり**

親子で触れ合いながら、音楽に合わせて体を動かし、遊びながら体づくり、仲間づくりをします。幼児期に養うべき運動能力を獲得させましょう。動く楽しさやリズム感を身につけたら、それは一生の宝物となります。

親子総合 10 ★すべての年齢の子どもさんと保護者 **コース制あり**

親子で触れ合いながら、音楽に合わせて体を動かし親子で協力したり、競い合ったり。楽しさの中に親子ともども体力アップ、体をコントロールする力がつきます。

初めての親子 10

★未就園児(0~3歳)までの子どもさんと保護者 **コース制あり**
親子のスキンシップを大事に、子どもの発育に合った内容と速度で、この時期に身につけるべき動きや社会性を養います。運動はお母さんのストレス発散、ママ友づくりにもなりますよ。

U50 & U50ダンス 5 ★50歳未満 **コース制あり**

リズムに合わせて楽しく動き、今からできる動き、まだできる動きに挑戦しながら日ごろのストレスを解消し、将来にわたって運動し続ける習慣をつけます。ちょっとたるんだおなかもシェイプアップしますよ。

風 2 ★アンダー50の方を対象/
会員以外でも1回200円で参加可能

思いっきり体を動かして、心身ともにリフレッシュ!! 毎日の生活に、活力が生まれること間違いなし! ※お子様連れOK。(子供部屋あり)

入会受付
お問い合わせ

入会ご希望の方は、直接ハローフレンズイノアにお越しいただくか、電話でご連絡下さい。

健康体操教室 **ハローフレンズイノア** TEL.0562-77-3607

入会金

成人	3,000円
大学生以下	無料

【入会金免除対象】

●相生の丘に居住の方はいつでも入会金無料

【特典対象】

●新入会員の方全員に3回レッスン無料カード進呈

会費

会員区分に示された、①～⑥を選択して、当該料金を前月の25日までに現金、または振込みで支払う。

- ①1レッスン会員 4,500円 ②1レッスンスペシャル会員 3,500円 ③2レッスン会員 8,500円 ④フリー会員 12,500円
- ⑤リーダーL (Learner) 6,500円 ⑥-1 一般リーダー (16,000円) ⑥-2 登録リーダー (12,500円)

- 子どもクラス(1)・(2)・(3)は、兄弟で入会する場合、2人目からは会費を2,000円とする。
- 親子クラス(1)・(総合)は、保護者1人、子ども1人で1組とし、会費は1組3,500円とする。1組に子どもや保護者が追加される場合、1人につき1,000円追加とする。

追加ポイント購入 (いつもより少しレッスンを増やしたい時に)

- 追加ポイント購入①＝前月25日までに当月分ポイントを追加して購入する場合 ……1ポイント＝75円
- 追加ポイント購入②＝前月26日以降から当月末までにポイントを購入する場合 ……1ポイント＝100円

ポイント&無料券付与

- 当教室に協力していただいた方には、ポイント又は1回無料券を進呈します。
- ボランティア運営スタッフの方には、定められたポイントを進呈します。
- 新入会員を紹介してくださった方には、1回レッスン無料券を進呈します。

リーダー募集

「健康体操教室ハローフレンズイノア」では、健康体操を指導(グループをリード)する、リーダー育成に力を入れています。

健康づくりに興味がある方、何か社会貢献がしたいと思っている方、健康づくり(体操)を仕事にしたいと思っている方…などなど。一緒に健康体操を研究、練習し、指導者としての資質を高め、日本を健康で元気な社会にすることに貢献しませんか?健康づくりはあらゆる世代に必要な、年齢も問いません。「思い立ったが吉日!」です。自分の健康が高まり、社会貢献もできる素晴らしい役割に、1歩進んでみませんか?

健康体操教室
ハローフレンズイノアの運営に、ボランティア協力して下さる方を募集しています。私達の趣旨に賛同くださる方、気軽にお問い合わせください。

ボランティア
運営スタッフ
募集!

⑤リーダーL (Learner) リーダークラス 60P
月額 6,500円

地域の健康体操リーダーを将来やってみたく思っている人、すでにやっているが、まだ年数の少ない人を対象にリーダーとしての資質を養うためのクラス。

- 体操の基本を学び、習熟する。
- 体の仕組みを理解し、動かし方のバリエーションを学ぶ。
- リーダーとしての、基本的技術を学び、習得する。

⑥-1 一般リーダー ……月額 16,000円
⑥-2 登録リーダー ……月額 12,500円

地域で健康体操や健康のための運動のリーダーをやっている、またはやってみたく、リーダークラス(L, V, VP)および一般のポイントクラスを受け放題。リーダーは経験が大事。色々な体操や理論に触れてリーダーとしての資質向上を目指してください。

- 体操の理論、実技について、知識と技術を深める。
- リーダーとしての心構え、体の仕組み、動かし方のバリエーションを学び実践力を磨く。

⑦イノアの体操三昧 宿泊可能

1日レッスン受け放題 ……4,500円

1日レッスン受け放題 + 宿泊 ……7,000円

入会不要、丸一日レッスン受け放題で、イノアの体操に触れて下さい。宿泊もできます。常に通うことができない遠方の方、是非ご利用ください。

明るく健康な人づくりを目指して、健康体操の普及・推進に努めています。

健康体操教室 **ハローフレンズイノア**

健康運動指導士・代表 伊藤 敦子
ジムハウス(運動施設)・BunBunハウス(多目的ホール)・いのちルーム(教養・宿泊施設)
〒470-2102 愛知県知多郡東浦町緒川相生の丘8-3
TEL.0562-77-3607
hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp
<http://hello-friends-inoa.com>



会員募集

健康体操で、楽しく元気に!

健康体操教室

ハローフレンズイノア

体操を通じて、みんなとコミュニケーション!

明るく健康な人づくり

生涯楽しく動く習慣を!



「運動したいのだけど、何を?どこで?…」 「運動不足だなあ…」
「運動しなくては…メタボが…」 「最近体力の衰えを感じちゃう…年かしら…」
「将来認知症が心配だ…」 「寝たきりにはなりたくない…」 「健康体操で社会貢献したい…」
とっている皆さん!! 今すぐハローフレンズイノアへお越しください。

健康体操で毎日をそして一生を、いきいきと明るく過ごすための元たる心身をつくりましょう。

入会金

成人	3,000円
大学生以下	無料

特別免除
相生の丘に居住の方
いつでも
入会金無料

特典
新入会員の方全員に
3回レッスン無料カード
進呈

一般会員レッスン費用(月額会費)

ポイント(=P)を取得して、さらにレッスンを受けられる、ハローフレンズイノアのおトクな会員システム

各会員のレッスン(①～④下記参照、⑤～⑦リーダー、遠方の方対象・裏面参照)により、取得できるポイント数が異なります。取得したポイント(月内有効)は、ポイントのついているどのレッスンにも使えます。 ※各レッスンのポイント数は、裏面をご参照下さい。 ※表示価格は1ヶ月の料金です。 ※会費には保険料および施設管理費が含まれます。

①1レッスン会員 60P
4,500円
週に1レッスン(15Pのレッスン)を受けることを標準とし、毎月4レッスン分の会費を払う

②1レッスンスペシャル会員 40P
3,500円
週に1レッスン(10Pのレッスン)を受けることを標準とし、毎月4レッスン分の会費を払う

③2レッスン会員 120P
8,500円
週に2レッスン(15Pのレッスン)を受けることを標準とし、毎月8レッスン分の会費を払う

④フリー会員 ポイントフリー
12,500円
ポイントのついているレッスンは受け放題!!

コース制会員と講座会員

親子、子ども、若い方たちに区分されているクラスと、講座となっているクラスは、入会しなくても、3か月ごとの申し込みで体操ができます。1回あたりの料金はとてもリーズナブル! クラスの回数分を事前に支払います。 ※クラス、講座によって1回あたりの料金は異なりますので、別紙ご案内でご確認ください。 さらに、入会なしにポイント購入で会員のレッスンが受講可能

気軽に体験

ビジター料金で、気になるレッスンに参加!
★1時間半のレッスン 2,000円
★1時間のレッスン 1,500円
※子ども(高校生以下)はすべてのレッスン1,200円
1回無料体験
入会前に1レッスンのみ無料で体験!
お値打ち体験
入会前に最大3回まで、1レッスン500円でお気軽にお試し!