

健康体操教室ハローフレンス イノア

コース・講座は
入会金不要だよ



コース・講座会員募集！！

3か月間、同じ顔ぶれだから
体操仲間ができるかも★

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コース・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
イノアのコース・特別講座を、是非お試しください！



平成30年度 第2クール(8月~10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！
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。	8/4. 18. 25 9/1. 8. 15. 29 10/6. 13. 20. 27	400円/1回 全11回 4,400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》 8/6. 20. 27 9/3. 10 10/1. 15. 22. 29	300円/1回 (月)全9回 2,700円 (土)全11回 3,300円 (+お見舞金制度加入金100円)
	《土曜》 8/4. 18. 25 9/1. 8. 15. 29 10/6. 13. 20. 27	

■ 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。	8/4. 18. 25 10/13. 20. 27 9/1. 8. 29	500円/1回 全9回 4,500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クラス（金曜 12:00～13:00）

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。
Sボールで体の調子をを整えると、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。

（ポイントで受講可 10P）

対象者	開催日	参加費
どなたでも。 男女、年齢不問	8/3. 10. 24 10/5. 19 9/7. 14. 28	600円/1回 全8回 4,800円 (+お見舞金制度加入金 100円)

■ イノアの気まぐれクラス（金曜 19:30～21:00）

昼間は仕事、体力に衰えを感じる、定年して何か運動を始めたい。そんな方のための、週末夜に行く、
誰にでもできる気持ちの良い、楽しい運動です。

（ポイントで受講可 10P）

対象者	無料開放日	開催日	参加費
どなたでも。 男女、年齢不問	8/3	8/24 10/5. 12. 19. 26 9/7. 14. 28	500円/1回 全8回 4,000円 (+お見舞金制度加入金 100円)

- *各コース・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、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。
- *一般会員に入会されていない方は、1コース・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 **ハローフレンス イノア**
住所⇒東浦町緒川相生の丘8-3
TEL⇒ 0562-77-3607

