

# 健康体操教室ハローフレズ イ/A

**\*平成30年度 第4クール(2月~4月)コース制\***

新しいこと、運動を始めたい人、運動不足を感じてる人、  
体の硬い人、あちこち痛い人あつまれ~!!



## S ボールコンディショニング

- 身体が硬い、つらい・・・
- 関節がこわばる
- あちこち痛い

## 膝痛・腰痛予防改善

- 腰が痛い・・・
- 膝が痛い・・・

## 生活いきいき体操

- 定年後も、もっと人生を楽しみたい!
- 今から心身ともに健康な体づくりをしたい!
- 第2の人生をいきいきと充実させたい!

## イ/Aの気まぐれ

- 昼間は仕事、夜ならできる!
- 週末に1週間の疲れをリフレッシュ!



## ■ S ボールコンディショニング (金曜 12:00~13:00)

(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、年齢は不問。	2/1. 8. 15      3/8. 15. 29 4/12. 19	600円/1回 全8回 4,800円 (+お見舞金制度加入金 100円)

## ■ 膝痛・腰痛予防改善 (日曜 12:30~13:15)

(ポイントで受講可 8P)

対象者	開催日	参加費
どなたでも。 男女、年齢は不問。	2/3. 17      3/17. 31 4/7. 21	400円/1回 全6回 2,400円 (+お見舞金制度加入金 100円)

## ■ 生活いきいき体操 (木曜 13:30~15:00)

(ポイントで受講可 15P)

対象者	無料開放日	開催日	参加費
どなたでも。 男女、年齢は不問。	2/7	2/14. 21. 28      3/7. 14. 28 4/4. 18. 25	3ヶ月 5,000円 (+お見舞金制度加入金 100円)

## ■ イノアの気まぐれ (金曜 19:30~21:00)

(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、年齢は不問。	2/1	2/8. 22      3/8. 15. 29 4/12. 19. 26	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、ご協力をお願いします。

\*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 **ハローフランス イノア**

住所⇒東浦町緒川相生の丘8-3

TEL⇒ 0562-77-3607

