健康体操教室ハローフレンズ イノア

講座は入会金
不要だよ

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！

＊平成 30 年度　第 4 クール(2 月～4 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。	2/9.　16.　23　　3/2.　9.　16.　30 4/6.　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、年齢は問わない。	《月曜》 2/4.　18.　25　3/4.　11.　18.　25 4/1.　8.　15.　22	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》 2/9.　16.　23　3/2.　9.　16.　30 4/6.　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。	2/9.　16.　23　　3/2.　9.　30 4/6.　13.　27	500 円／1 回 全９回 4,500 円 （＋お見舞金制度加入金 100 円）

■ 子供指導者の為の運動講座（第１・第３金曜 18:15～19:15）

子どもの運動指導を学ぼう！現場で働く同じ仲間同士情報交換をしよう！もう一つ大切なこと。毎日のお仕事で知らず知らずのうちに溜まっているストレス。どこかで発散しないと・・・。思いっきり動いて心も体もリフレッシュしましょう。

対象者	開催日	参加費
子供指導に携わっている方 男女、年齢は不問。	2/1.　15　　3/1.　15 4/5.　19	500 円／1 回 全６回 3,000 円 （＋お見舞金制度加入金 100 円）

＊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。
＊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。
＊子供指導の為の運動講座は定員はありません。
＊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。
＊お申込みの際はおつりのないようにご協力お願い致します。

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