健康体操教室ハローフレンズ　イノア

＊令和元年　第１クール（５月～７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～！！

膝痛・腰痛予防改善

- 腰が痛い・・・
- 膝が痛い・・・

イノアの気まぐれ

- 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！

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！

■ 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。	5/12.　26　　6/16.　30 7/21.　28	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。	5/9	5/16.　23.　30　　6/6.　20.　27 7/4.　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。	5/10	5/17.　24.　31　　6/7.　21.　28 7/5.　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。おつりのないように、ご協力お願いします。

＊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　ハローフレンズ　イノア

住所⇒東浦町緒川相生の丘8－3

TEL⇒　0562－77－3607