

# 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！！

大勢の皆様にご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！

3か月間、同じ顔ぶれだから  
体操仲間ができるかも★



## \* 令和元年 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。	8/3. 10. 24. 31 9/7. 14. 21. 28 10/12. 19. 26	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》 8/5. 19. 26 9/2. 9. 30 10/7. 21. 28	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》 8/3. 10. 24. 31 9/7. 14. 21. 28 10/12. 19. 26	

## ■ 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。	8/3. 10. 31      9/14. 21. 28 10/12. 19. 26	500円/1回 全9回 4,500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。
- \*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 ハローフレンス イノア**

**住所⇒東浦町緒川相生の丘8-3**

**TEL⇒ 0562-77-3607**

