

健康体操教室ハローフレンス イ/A

令和元年 第2クール（8月～10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/Aの気まぐれ



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！

- 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！



■ 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。 | 8/4. 25 9/1. 22. 29 10/6 | 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。 | 8/1 | 8/8. 29 9/5. 12. 19. 26 10/3. 10. 24 | 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。 | 8/9 | 8/23. 30 9/6. 13. 20. 27 10/4. 25 | 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 **ハローフレンス イノア**

住所⇒東浦町緒川相生の丘8-3

TEL⇒ 0562-77-3607

