

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！



* 令和元年 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。	2/1. 15. 22. 29 3/7. 14. 21. 28 4/4. 11. 18. 25	420円/1回 全12回 5,040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》 2/3. 10. 17. 24 3/2. 9. 16. 23 4/6. 13. 20. 27	320円/1回 (月)全12回 3,840円 (土)全12回 3,840円 (+お見舞金制度加入金100円)
	《土曜》 2/1. 15. 22. 29 3/7. 14. 21. 28 4/4. 11. 18. 25	

■ 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。	2/1. 15. 22 21 4/11. 18. 25	520円/1回 全9回4,680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⇒東満町緒川相生の丘8-3
TEL⇒ 0562-77-3607

