

# 健康体操教室ハローフレンス イノア

\*令和元年 第4クール (2月~4月)



S ボールコンディショニング

チケット制クラス\*

クラス

小さなボールを使って

- ほぐれた体
- 動きやすい体
- 力が出る体をつくります



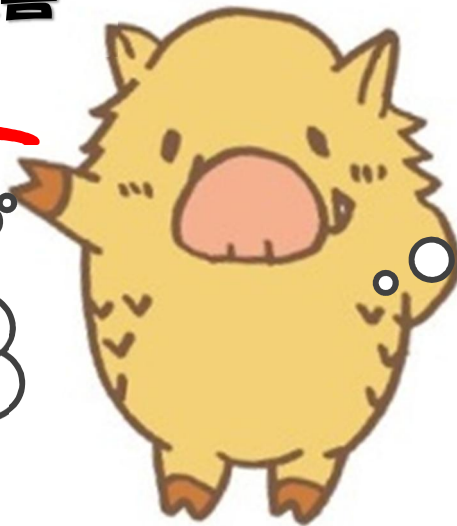
ヒーリング&リチャージ

クラス

膝痛・腰痛予防改善

クラス

- 腰が痛い・・・
- 膝が痛い・・・



一日の疲れた心と体を

- ほぐしリセット
- 癒し

のクラスです

受講希望者は随時チケットを購入していただきます。

※一冊 6 枚つづり 3000 円 (一般会員 2500 円)

※S ボールコンディショニングはポイント受講可 (10P)

※膝痛・腰痛予防改善はポイント受講可 (8P)

■ ヒーリング&リチャージクラス (毎木曜・月2回月曜

20:20~21:10)

対象者	開催日	参加費
どなたでも。 男女、年齢は不問。	2/6. 10. 13. 17. 20. 27 3/5. 9. 12. 19. 23. 26 4/2. 9. 13. 16. 20. 23.	チケット1枚/1回 全18回

■ Sボールコンディショニングクラス (金曜 12:00~13:00)

(ポイントで受講可 10P)

対象者	開催日	参加費
どなたでも。 男女、年齢は不問。	2/7. 14. 21. 28 3/6. 13 4/3. 17	チケット1枚/1回 全8回

■ 膝痛・腰痛予防改善クラス (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。	2/2. 16 3/1. 29 4/5. 19	チケット1枚/1回 全6回

※Sボールコンディショニング月別メニュー

- 2月 7・14・21 (首・肩) 28 (肋椎)
- 3月 6・13 (肋椎)
- 4月 3・17 (股関節)



健康体操教室 **ハローフレンズ イ/A**

住所⇒東浦町緒川相生の丘8-3

TEL⇒ 0562-77-3607

