イノアのことをもっと知っていただくために

“イノ知”のキャンペーン

第３号

健康体操教室
ハローフレンズ イノア
〒470-2102
愛知県知多郡東浦町緒川相生の丘８－３
TEL/FAX ０５６２－７７－３６０７
ｱﾄﾞﾚｽ hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp
HPアドレス http://hello-friends-inoa.com

イノアをもっと皆さんの身近に❣

イノアチケットで受講できるクラス・講座

紹介しま～す❤❤

イノアチケット

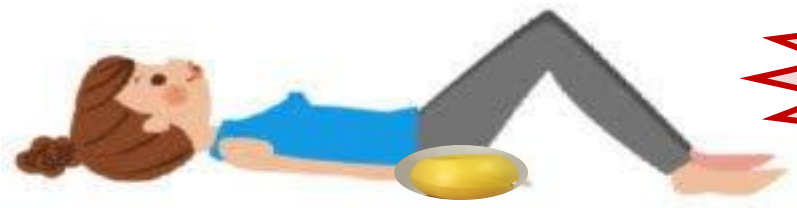
1冊6枚つづり

一般会員
・・・2，500円

一般会員外
・・・3，000円

	チケット（枚）	ポイント（P）	申し込み
Sボールコンディショニングクラス	1	10	不要
イノアの気まぐれクラス	1	10	不要
膝痛・腰痛予防、改善クラス	1	8	不要
ストレッチ（日）	2	10	不要
ヒーリング＆リチャージ	1	✕（不可）	不要
徹底基本	1	✕（不可）	不要
脚・腰機能改善講座	1	✕（不可）	3ヶ月ごと
エゴスキュー講座	2	✕（不可）	6ヶ月ごと

Sボールコンディショニングクラス って、こんなクラスです❤



・小さなボールを使って関節を緩め、
ほぐれた体、動きやすい体、
力の出る体を作ります。

・ボールに乗っかってゆ～らゆら・・・ここはどこ？

・関節を緩めると気持ちも緩む！

・日常生活からちょっと離れてゆったりした時間を過ごしませんか？

・自分の体との対話をゆっくり楽しむ時間お家ではなかなか取れない時間です

・筋肉をほぐすと痛みがとれる

・体のゆがみが治る

・筋肉に正しい動きを教える

・終わった後はとても気持ちが良い！！体が硬い、疲労が蓄積している方に最適

・思わずウトウトしちゃう！ボールに体を預けて寝るだけ！

・ボールを当てて関節を緩める ⇒ 関節がスルスル動く ⇒ 筋肉は最小限の力で動くことができる ⇒ 動くのが楽 ➡ 年齢を重ねても動けることが楽しい！