

ズームレッスンの

お知らせ

健康体操教室
ハローフレンズ イノア

水曜日 夜19時50分～21時

10月20日・27日

11月10日・17日・24日

12月1日・8日・15日

1回単位で受講
可、好きな日だ
け受けられます

健康運動指導士・ハローフレンズイノア代表 伊藤 あつこ



いよいよイノア体操をズームで全国へお届け！
こんな方にオススメ・・・

- ☆一日の疲れを癒したい方
- ☆コロナ禍で運動不足、体重も増えた、体が重い、動くのが億劫とお感じの方
- ☆運動がしたいけれど、出かけて行く時間がない方
- ☆元気とやる気を出して、週の後半も頑張るぞ！と思う方 などなど・・・

内容＜体ほぐし、ストレッチ、リズム体操、ヒーリング など＞

受講費 1,500円

イノア一般会員
1,000円

イノア同好会・コース講座会員
1,200円

お申込みは

ホームページ

【webでのお問い合わせ
せはこちら】

又はメールから

<https://hello-friends-inoa.com>

hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp

お申し込み後に受講に
必要な情報や受講料の
振り込み方法などのご
連絡を差し上げます。

お問い合わせは、メール・お電話で

所在地 470-2102 知多郡東浦町緒川相生の丘8-3

TEL 0562-77-3607