

イノアのおたより帳

第 81 号 令和 5 年 4 月 7 日

MAIL hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp
HPアドレス http://hello-friends-inoa.com



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



新生イノア「始」まる!!!

14年目に突入



時間割変更します

【新メニュー】

- ◇ひめトレ&ストレッチポール講座
第2・4日曜日 10時~11時【B】
- ◇機能回復・痛み改善クラス
第1・3日曜日 12時半~13時半【ジ】
- ◇ソフトダンスクラス
第2・4日曜日 13時45分~14時45分【ジ】
- ◇50歳からの体操クラス
1回/月 月曜日 14時15分~15時15分【ジ】
1回/月 水曜日 14時半~15時半【B】
2回/月 金曜日 19時~20時【B】
- ◇ダイナミック体操クラス
第2・4 火曜日 第1・3木曜日 9時~9時50分
- ◇大人の弾むエアトラッククラス
第1・3 水曜日 9時~9時50分

コロナ禍
を経て

その目的は...

- ☆凝り固まりは健康を害する → コリ固まりをほぐす
- ☆70代、80代は、元気な80代、90代を目指すための運動を
- ☆50代、60代は、まだまだ若い、動ける体をつくる体操を
- ☆50代、60代の方に健康体操を始めて欲しいという願いをこめて
- ☆体づくりの結果が出てきた今、少し若返ってもっとリズムカルに動こう



【変更点】

☆火、木ラウンド/土パワーアップストレッチが月2回となります☆

- ①ラウンドの裏にある「ダイナミック体操」も受けてください。ラウンドと同様の運動量、強度です。

☆生活習慣病予防・改善講座と初心者向け講座がクラスになります☆

- ①これまで3つの生活習慣病講座(脳トレ、体ひきしめ、ロコモ予防)と初心者向け講座に入っていた方は、講座会員として3か月ごとに申込みをしていただきましたが、5月からはクラスになるので、一般会員に入会して受講していただくことになります。
- ②その際、入会金は不要、最初の2か月は月会費半額とします。
- ③3か月10回だった講座は、月3回になります。ポイントが余る1回分で他のクラスを受けてください。

☆「生活いきいきコース」が「フレイル予防講座」になります☆

- ①これまでコースとして3か月ごとに申込みをしていただき、最初に無料開放日がありましたが、月3回、3か月9回(無料開放日は無し)の講座になります。
- ②今までと同様、3か月ごとに申込みしてください。
- ③今後フレイル予防は日本中で話題になる、高齢社会に欠かせない内容です。運動をしたことのない高齢者にも最適!!

【新メニュー紹介】

◇ひめトレ&ストレッチポール講座

大きなストレッチポールとそれを小さくしたひめトレポール、その上に座ったり、寝たりして体をゆるめる、骨盤底筋群を鍛える(尿漏れには抜群の効き目)、体のバランスをとるなど、すべての年代の女性とからだのバランスを崩した男女問わずの中高年に最適な運動メニューです。運動が苦手、運動したことのない方にもお勧め!

◇機能回復・痛み改善クラス イノアチケットでの受講も可

今まで開催していた脚腰機能改善講座と膝・腰痛予防、改善クラスが合体します。いずれも体の歪みの改善が必須です。そして機能低下をきたしている部位を改善すれば、おのずと痛みのない動きやすい体になるはず。痛いところをいたわりながら、動く関節、弾力的な筋肉をつくります。



◇ソフトダンスクラス

あっちゅ〜ん体操を受けたことがありますか?同好会の方も、運動神経が鈍いと感じている方も楽しく踊りましょう。他のクラスでしっかりと機能回復、体づくりをしながら、ここでは音楽に合わせて踊る体操(ダンスムーブメント)を行います。月2回なので、ゆっくりと進みますよ。

◇ダイナミック体操クラス

リズムのクラスでは、初級、中級に関わらず基本を大事に行っています。ダイナミック体操は、その基本をもっとダイナミックに(弾み、振り、移動を含んで)行います。さらに若返ること間違いなし!!まだイノア体操に慣れていない方もどうぞ。それなりに楽しめます。

◇50歳からの体操クラス

50歳は体の変わり目。今では男性にも更年期があると言われていています。長年体操をしている人たちにはそんな体調不良は無し!それは全身運動で血液(リンパ液も)循環を良くしているからです。仕事の終わりも見えてきた50代、60代の方に是非イノア体操を始めて欲しいです。

◇大人の弾むエアトラッククラス

子どもクラスでは、エアトラックで走る、跳ぶ、転がる、逆立ちするなどを元気に行っていますが、大人もちょっと弾んでみたい。ソフトにゆっくり走り、跳び、転がり、手を着いて全身運動を行います。音楽に合わせて行えば、さらに楽しいですよ。