

# 健康体操教室ハローフレンズ イノア

## 講座会員募集中！！

大勢の皆様にご参加をいただきたいと思いますという願いのもと、  
元氣 100 歳！を目指し、効果満点イノアの特別講座を  
ご用意いたしました。是非お試しください。

講座は入会金  
不要だよ



### \* 令和 5 年度 第 3 クール(11 月~1 月)\*

#### ■ 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	11/6. 13. 20. 27 12/4. 11. 18. 25 1/15. 22. 29	320 円/1 回 (月)全 11 回 3,520 円 (土)全 11 回 3,520 円 (+お見舞金制度加入金 100 円)
	土	11/4. 18. 25 12/2. 9. 16. 23 1/6. 13. 20. 27	

#### ■ 大人の G ボール講座 (土曜 12:15~13:15) 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。	11/18. 25 12/9. 23 1/13. 27	520 円/1 回 6 回 3,120 円 (+お見舞金制度加入金 100 円)

#### ■ フレイル予防講座 (木曜 13:30~15:00)

フレイルとは病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい  
健康と要介護の間の「虚弱」な状態のことです。仲間と一緒に体操し、筋力・体力・気力を充実させ、  
目ざせ元氣 100 歳！生き生きと・・・

対象者	開催日	参加費
どなたでも。 男女、年齢は不問。	11/9. 16. 30 12/7. 14. 21 1/11. 18. 25	520 円/1 回 9 回 4,680 円 (+お見舞金制度加入金 100 円)

## ■ ひめトレ&ストレッチポール講座（日曜 10:00~11:00）定員 15名

骨盤底筋を意識することで、きれいな背筋を取り戻し、インナーユニットを鍛えましょう。  
ひめトレのあとはストレッチポールに寝そべり、全身の筋肉を緩めて、骨格を本来の位置に整えます。  
加えて体幹強化も。

対象者	開催日	参加費
男女、年齢は不問。	11/12. 26 1/14. 28	12/10. 24 520円/1回 全6回 3,120円 (+お見舞金制度加入金 100円)

## ■ はじめてのピラティス講座（日曜 10:00~11:00）定員 20名

身体の体幹、鍛えてみませんか？ピラティスは体のコア（芯）と言われる、体幹やインナーマッスルを鍛えるエクササイズです。体幹を鍛えることで、健康体操もしなやかに、動きやすく！！ ご自身の癖や、ボディラインが気になる方にもおすすめです。そして身体に痛みや不調がある方も、無理なくご自分のペースでお受けいただけます！ぜひ^^

講師 西島 雪 先生

対象者	開催日	参加費
どなたでも。 男女、年齢は不問。	11/5. 19 1/7. 21	12/3. 17 520円/1回 全6回 3,120円 (+お見舞金制度加入金 100円)



※各講座は3ヶ月毎に募集します。

※受講者は、初回レッスンを受ける前に受講料を添えてお申し込みください。

※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。

定員に達してない講座は途中入会もできます。

※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講座お申し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。

※お申し込みの際はおつりのないようにご協力お願い致します。

※欠席の場合は、必ずご連絡ください。

健康体操教室 ハローフレンズ イノア 住所 →東浦町緒川相生の丘8-3 ☎→0562-77-3607

ホームページ  
メールアドレス

<http://hello-friends-inoa.com>  
[hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp](mailto:hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp)

