

# 健康体操教室ハローフレンズ

# イノア

## コース会員募集中！！

## 親子で体操



親子 1 ⇒ 未就学のお子様と保護者  
親子総合 (月) (金) ⇒ すべての年齢のお子様と保護者  
初めての親子 (月) ⇒ 未就園のお子様と保護者

### 親子で楽しくふれあい体操

親子ダンス体操 (土) ⇒ すべての年齢の  
お子様と保護者

### ダンスで楽しく親子のコミュニケーション

## 50歳未満若い方 の体操

U50 (金)



リズムに合わせて楽しく動きストレス解消。  
今だからできる動き、まだできる動きに挑戦しながら  
ストレス解消。  
ちょっとたるんだおなかもシェイプアップ！

コース会員は入会金  
不要だよ

## 子どもと保護者の体操

子ども 1・2 (金) (土) ⇒ 園児・小学生以上

子ども 3 ⇒ 年長以上で子どもクラス  
2年以上経験

エアトラック、縄跳び、ボールなどを使い  
運動のための感覚や基本要素を身につけ  
ます。  
※保護者も別室で体操します。

子ども連れOK！(小学生まで無料。中学生からは、1回1,200円をいただきます。)



無料開放日は、どなたでも(会員さんも)無料です！！

- 新規コース会員のみ、コース途中から参加もOK！！残りの回数分の代金を頂きます。
- 無料開放日以外に、一般会員入会前1回のみ無料体験していただくことができます！
- 継続される方は、前クールのうちにお申し込み下さい。釣銭のないようにご協力お願いします。
  - (参加費) = (各コース1回あたりの料金) × (回数) + (お見舞金制度加入金 100円)
  - お見舞金制度加入金は、1コースお申し込みごとに+100円をいただいております。
  - 子どもと保護者の体操参加費 = (お子様1人1回320円 × 回数) + (保護者何人でも1回110円) × (回数 - 1回) + お見舞金制度100円 (※子どもの参加費兄弟2人目からは1回210円)
- 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。
- 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 TEL⇒0562-77-3607

ホームページ <http://hello-friends-inoa.com>

メールアドレス [hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp](mailto:hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp)

お気軽にお問い合わせください★

# \* 令和6年度 第2クール(8月~10月) \*

## ★親子で体操★

クラス名	曜日	無料 開放日	開催日	回数	コース1回 あたり	基本金額		3人まで (4人目から)
親子1 13:30~14:30	土	8/3	8/10. 24. 31 9/7. 14. 21. 28 10/5. 12. 19. 26	11回	420円 (520円)	4,620円 (5,720円)	±お見舞金制度 加入金100円	4,720円 (5,820円)
親子 ダンス体操 16:00~17:00	土	8/3	8/10. 31 9/7. 14. 28 10/5. 12. 26	8回	420円 (520円)	3,360円 (4,160円)	±お見舞金制度 加入金100円	3,460円 (4,260円)
親子総合 16:15~17:15	月	8/5	8/12. 19. 26 9/2. 9. 30 10/7. 21. 28	9回	420円 (520円)	3,780円 (4,680円)	±お見舞金制度 加入金100円	3,880円 (4,780円)
親子総合 16:00~17:00	金	8/2	8/9. 23. 30 9/6. 13. 20. 27 10/4. 11. 18. 25	11回	420円 (520円)	4,620円 (5,720円)	±お見舞金制度 加入金100円	4,720円 (5,820円)
初めての親子 10:00~11:00	月	8/5	8/12. 19. 26 9/2. 9. 30 10/7. 21. 28	9回	320円	2,880円	±お見舞金制度 加入金100円	2,980円

※「初めての親子」以外のクラス、( )内金額、登録家族が4人以上の場合は1回520円になります

## ★子どもと保護者の体操★



※太字斜体の日程は保護者の方の体操の日です

保護者参加費

クラス名	曜日	無料 開放日	開催日	回数	コース1回 あたり	基本金額	1人分 (2人分) 参加費
子ども1・2 15:00~16:00 子ども3 17:00~18:00	土	8/3	<b>8/10. 24. 31</b> <b>9/7. 14. 21. 28</b> 10/5. <b>12. 19. 26</b>	11回	320円 (210円)	3,520円 (2,310円) <b>+1,100円</b> ±お見舞金制度 加入金100円	4,720円 (7,130円)
子ども1・2 17:00~18:00	金	8/2	<b>8/9. 23. 30</b> <b>9/6. 13. 20. 27</b> 10/4. <b>11. 18. 25</b>	11回	320円 (210円)	3,520円 (2,310円) <b>+1,100円</b> ±お見舞金制度 加入金100円	4,720円 (7,130円)

※( )内金額、兄弟で2人目からは1回あたり210円の参加費

★土曜の子ども1と子ども2は、こども1・2(土曜 15:00~16:00)に統合となりました。

## ★50歳未満若い方の体操★

※U50クラス+2,000円でU50フリークラス とってもお得!

クラス名	曜日	無料 開放日	開催日	回数	コース1回 あたり	基本金額
U50 10:00~11:30	金	8/2	8/9. 23. 30 10/4. 11. 18. 25	11回	520円	±お見舞金制度 加入金100円 5,820円

# 健康体操教室ハローフレンズ

# イノア

## コース会員募集中！！

## 親子で体操



親子 1 ⇒ 未就学のお子様と保護者  
親子総合 (月) (金) ⇒ すべての年齢のお子様と保護者  
初めての親子 (月) ⇒ 未就園のお子様と保護者

### 親子で楽しくふれあい体操

親子ダンス体操 (土) ⇒ すべての年齢の  
お子様と保護者

### ダンスで楽しく親子のコミュニケーション

## 50歳未満若い方 の体操

U50 (金)



リズムに合わせて楽しく動きストレス解消。  
今だからできる動き、まだできる動きに挑戦しながら  
ストレス解消。

ちょっとたるんだおなかもシェイプアップ！

子ども連れOK！(小学生まで無料。中学生からは、1回1,200円をいただきます。)

無料開放日は、どなたでも(会員さんも)無料です！！

- 新規コース会員のみ、コース途中から参加もOK！！残りの回数分の代金を頂きます。
- 無料開放日以外に、一般会員入会前1回のみ無料体験していただくことができます！
- 継続される方は、前クールのうちにお申し込み下さい。釣銭のないようにご協力お願いします。
  - (参加費) = (各コース1回あたりの料金) × (回数) + (お見舞金制度加入金100円)
  - お見舞金制度加入金は、1コースお申し込みごとに+100円をいただいております。
  - 子どもと保護者の体操参加費 = (お子様1人1回420円 × 回数) + (保護者何人でも1回150円) × (回数 - 1回) + お見舞金制度100円 (※子どもの参加費兄弟2人目からは1回310円)
- 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。
- 欠席の場合は、必ずご連絡ください。

※2024年11月より会費変更に伴い、コース制の金額も改正されました。

コース会員は入会金  
不要だよ



## 子どもと保護者の体操

子ども1・2 (金) (土) ⇒ 園児・小学生以上

子ども3 ⇒ 年長以上で子どもクラス  
2年以上経験

エアトラック、縄跳び、ボールなどを使い  
運動のための感覚や基本要素を身につけ  
ます。

※保護者も別室で体操します。



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 TEL⇒0562-77-3607

ホームページ <http://hello-friends-inoa.com>

メールアドレス [hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp](mailto:hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp)

お気軽にお問い合わせください★

# \* 令和6年度 第3クール (11月~1月) \*

## ★親子で体操★

クラス名	曜日	無料 開放日	開催日	回数	コース1回 あたり	基本金額		3人まで (4人目から)
親子1 13:30~14:30	土	11/2	11/9. 16. 30 12/7. 14. 21. 1/11. 18. 25	9回	520円 (620円)	4,680円 (5,580円)	+お見舞金制度 加入金100円	4,780円 (5,680円)
親子 ダンス体操 16:00~17:00	土	11/2	11/16. 30 12/7. 14. 21 1/11. 18. 25	8回	520円 (620円)	4,160円 (4,960円)	+お見舞金制度 加入金100円	4,260円 (5,060円)
親子総合 16:15~17:15	月	11/11	11/18. 25 12/2. 9. 16. 23 1/6. 20. 27	9回	520円 (620円)	4,680円 (5,580円)	+お見舞金制度 加入金100円	4,780円 (5,680円)
親子総合 16:00~17:00	金	11/1	11/8. 15. 29 12/6. 13. 20 1/10. 17. 24. 31	10回	520円 (620円)	5,200円 (6,200円)	+お見舞金制度 加入金100円	5,300円 (6,300円)
初めての親子 10:00~11:00	月	11/11	11/18. 25 12/2. 9. 16. 23 1/6. 20. 27	9回	420円	3,780円	+お見舞金制度 加入金100円	3,880円

※「初めての親子」以外のクラス、( )内金額、登録家族が4人以上の場合は1回620円になります

## ★子どもと保護者の体操★



※太字斜体の日程は保護者の方の体操の日です

保護者参加費

クラス名	曜日	無料 開放日	開催日	回数	コース1回 あたり	基本金額	1人分 (2人分) 参加費	
子ども1・2 15:00~16:00 子ども3 17:00~18:00	土	11/2	<b>11/9. 16. 30</b> <b>12/7. 14. 21</b> 1/11. <b>18. 25</b>	9回	420円 (310円)	3,780円 (2,790円)	+1,200円 +お見舞金制度 加入金100円	5,080円 (7,970円)
子ども1・2 17:00~18:00	金	11/1	<b>11/8. 15. 29</b> <b>12/6. 13. 20</b> 1/10. <b>17. 24. 31</b>	10回	420円 (310円)	4,200円 (3,100円)	+1,350円 +お見舞金制度 加入金100円	5,650円 (8,850円)

※( )内金額、兄弟で2人目からは1回あたり310円の参加費

## ★50歳未満若い方の体操★

※U50クラス+2,000円でU50フリークラス とってもお得!

クラス名	曜日	無料 開放日	開催日	回数	コース1回 あたり	基本金額	
U50 10:00~11:30	金	11/1	11/8. 15. 29. 12/6. 13. 20 1/10. 17. 24. 31	10回	620円	+お見舞金制度 加入金100円	6,300円