

INOA特別講習会

2025-5

平井
孝子
先生



【プロフィール】

日本女子体育大学体育
学部卒業後、NHKテレビ
体操出演

現在は健康体操教室リ
フレッシュ体操会を主宰
健康体操教室や大学で
講師を務める

NPO法人全国ラジオ体
操連盟理事・指導委員
として全国ラジオ体操普
及活動

2025.3.23 (SUN)
15:00~17:00

<参加費>

イノア一般会員 1,500円

一般会員外 1,800円

『ソフトジムボールでストレッチ
&リズム体操』

●柔らかいボールを使って、ストレッチとリズム
体操を行います。

ボールを使って楽しく動きましょう

<持ち物>

- ・ソフトジムボール（無ければお貸しします）
- ・水分補給のもの ・ヨガマットなどの敷物・汗拭きタオル

[お問合せ・お申込み]

健康体操教室ハローフレンズイノア

0562-77-3607 東浦町緒川相生の丘8-3

Eメール hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp

