

健康体操教室ハローフレンス イノア

講座会員募集中！！

大勢の皆様に体操をやっていただきたいという願いのもと、
元気100歳！を目指し、効果満点イノアの講座を
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7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。

()内 85歳以上

対象者		開催日	参加費
どなたでも。 男女、年齢は不問。	月	11/10. 17 1/19. 26	12/1. 8. 15. 22 <u>420円／1回 (320円)</u> (月)全8回 3,360円 (2,560円)
	土	11/1. 8. 15. 22 1/10. 17. 24. 31	12/6. 13. 20 <u>(土)全11回 4,620円 (3,520円)</u> <u>(+お見舞金制度加入金 100円)</u>

■ 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。		11/1. 15 1/17. 31	12/6. 20 <u>620円／1回 (520円)</u> 6回 3,720円 (3,120円) <u>(+お見舞金制度加入金 100円)</u>

■ 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、
目ざせ元気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。		11/6. 13. 20 1/8. 15. 22	12/4. 11. 25 <u>620円／1回 (520円)</u> 9回 5,580円 (4,680円) <u>(+お見舞金制度加入金 100円)</u>

■ ひめトレ＆ストレッチポール講座（日曜 10:00～11:00）定員 20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。

ひめトレの前に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。

()内 85歳以上

対象者	開催日	参加費
男女、年齢は不問。	11/2. 9 1/11. 25	<u>620円／1回 (520円)</u> 全6回 3,720円 (3,120円) (+お見舞金制度加入金 100円)

新生

■ ピラティス講座（日曜 10:00～11:00）定員 30名

講師 MIKI先生

ピラティスは、リハビリ目的で考案されたエクササイズなので、身体の硬さは関係ないものです。インナーマッスルと言われるからだの奥に有る筋肉をコントロールして姿勢改善、骨盤底筋群を引き締め、ダイエットにも繋がる。年齢を重ねても出来る運動なので、ピラティスの良さを一緒に私と体験しましょう。

対象者	開催日	参加費
男女、年齢は不問。	11/30 12/21 1/18	<u>620円／1回 (520円)</u> 全3回 1,860円 (1,560円) (+お見舞金制度加入金 100円)

新生

■ ピラティス講座（月曜 11:30～12:30）定員 30名

講師 向井里美先生

マイナス10歳の疲れないカラダを作る。

運動のすばらしさを全力でお伝えしたい！！をモットーに無理なく継続できるレッスンを提供します。

対象者	開催日	参加費
男女、年齢は不問。	11/10. 17 1/19. 26	<u>620円／1回 (520円)</u> 全6回 3,720円 (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でき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/ア 住所 → 東浦町緒川相生の丘8-3 ☎→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

