

健康体操教室ハローフレンズ イノア

講座会員募集中！！

大勢の皆様には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 4 クール(2 月～4 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	2/2. 9. 16 3/2. 9. 16. 23 4/6. 13. 20. 27	420 円/1 回 (320 円) (月)全 11 回 4,620 円 (3,520 円) (土)全 11 回 4,620 円 (3,520 円) (+お見舞金制度加入金 100 円)
	土	2/7. 14. 21. 28 3/7. 21. 28 4/4. 11. 18. 25	

■ 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♪

()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。	2/21. 28 3/21. 28 4/4. 18	620 円/1 回 (520 円) 6 回 3,720 円 (3,120 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 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。	2/1. 15 3/1. 8 4/5. 12	620 円/1 回 (520 円) 全 6 回 3,720 円 (3,120 円) (+お見舞金制度加入金 100 円)

■ プラティス講座（日曜 10:00～11:00）定員 30 名

講師 Miki 先生

プラティスは、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、プラティスの良さを一緒に私と体験しましょう。

()内 85 歳以上

対象者	開催日	参加費
男女、年齢は不問。	2/8 3/22 4/19	620 円 / 1 回 (520 円) 全 3 回 1,860 円 (1,560 円) (+お見舞金制度加入金 100 円)

■ プラティス講座（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。

()内 85 歳以上

対象者	開催日	参加費
男女、年齢は不問。	2/9. 16 3/9. 23 4/13. 27	620 円 / 1 回 (520 円) 全 6 回 3,720 円 (3,120 円) (+お見舞金制度加入金 100 円)

※フレイル予防講座は、令和 7 年度 第 3 クールをもちまして閉講となりました。

※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/ア 住所 →東湊町緒川相生の丘 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

