

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）⇒5歳以上の

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。

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

お気軽にお問い合わせください★

* 令和7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	11/1	11/8. 15. 22 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)
親子 ダンス体操 16:00~17:00	土	11/1	11/8. 22 12/6. 13 1/10. 24. 31	7回	520円 (620円)	3,640円 (4,340円)	+お見舞金制度 加入金100円	3,740円 (4,440円)
親子総合 16:15~17:15	月	11/10	11/17 12/1. 8. 15. 22 1/19. 26	7回	520円 (620円)	3,640円 (4,340円)	+お見舞金制度 加入金100円	3,740円 (4,440円)
親子総合 16:00~17:00	金	11/7	11/14. 21. 28 12/5. 12. 19. 26 1/9. 16. 23. 30	11回	520円 (620円)	5,720円 (6,820円)	+お見舞金制度 加入金100円	5,820円 (6,920円)
初めての親子 10:00~11:00	月	11/10	11/ 17 12/1. 8. 15. 22 1/19. 26	7回	420円	2,940円	+お見舞金制度 加入金100円	3,040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	11/1	11/8. 15. 22 12/6. 13. 20 1/10. 17. 24. 31	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)
子ども1・2 17:00~18:00	金	11/7	11/14. 21. 28 12/5. 12. 19. 26 1/9. 16. 23. 30	11回	420円 (310円)	4,620円 (3,410円)	+1,500円 +お見舞金制度 加入金100円	6,220円 (9,730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	11/7	11/14. 21. 28 12/5. 12. 19. 26 1/9. 16. 23. 30	11回	620円	+お見舞金制度 加入金100円	6,920円

* 令和7年度 第4クール (2月~4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	2/7	2/14. 21. 28 3/7. 14. 21. 28 4/4. 11. 18. 25	11回	520円 (620円)	5,720円 (6,820円)	<u>＋お見舞金制度</u> <u>加入金100円</u>	5,820円 (6,920円)
親子 ダンス体操 16:00~17:00	土	2/7	2/14. 28 3/7. 21. 28 4/4. 11. 25	8回	520円 (620円)	4,160円 (4,960円)	<u>＋お見舞金制度</u> <u>加入金100円</u>	4,260円 (5,060円)
親子総合 16:15~17:15	月	2/2	2/9. 16 3/2. 9. 16. 23 4/6. 13. 20. 27	10回	520円 (620円)	5,200円 (6,200円)	<u>＋お見舞金制度</u> <u>加入金100円</u>	5,300円 (6,300円)
親子総合 16:00~17:00	金	2/6	2/13. 20. 27 3/6. 13. 27 4/3. 10. 17. 24	10回	520円 (620円)	5,200円 (6,200円)	<u>＋お見舞金制度</u> <u>加入金100円</u>	5,300円 (6,300円)
初めての親子 10:00~11:00	月	2/2	2/9. 16 3/2. 9. 16. 23 4/6. 13. 20. 27	10回	420円	4,200円	<u>＋お見舞金制度</u> <u>加入金100円</u>	4,300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	2/7	2/14. 21. 28 3/7. 21. 28 4/4. 11. 18. 25	10回	420円 (310円)	4,200円 (3,100円)	+1,350円 <u>＋お見舞金制度</u> <u>加入金100円</u>	5,650円 (8,850円)
子ども1・2 17:00~18:00	金	2/6	2/13. 20. 27 3/6. 13. 27 4/3. 10. 17. 24	10回	420円 (310円)	4,200円 (3,100円)	+1,350円 <u>＋お見舞金制度</u> <u>加入金100円</u>	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	2/6	2/13. 20. 27 3/6. 13. 27 4/3. 10. 17. 24	10回	620円	<u>＋お見舞金制度</u> <u>加入金100円</u>	6,300円