

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) <u>(+お見舞金制度加入金100円)</u>

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、ピラティスの良さと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) <u>(+お見舞金制度加入金100円)</u>

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) <u>(+お見舞金制度加入金100円)</u>

※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 イノア 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



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 <u>420円／1回(320円)</u> (月)全11回 4,620円(3,520円)
	土	4/6.	13.	20.	27			
	土	2/7.	14.	21.	28	3/7.	21.	28 <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>
		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			<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>

■ 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			<u>620円／1回(520円)</u> 全6回 3,720円(3,120円) <u>(+お見舞金制度加入金100円)</u>

■ 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、ピラティスの良さと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	<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)

■ 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。

()内 85歳以上

対象者	開催日	参加費
男女、年齢は不問。	2/9. 16 4/13. 27	<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)

※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できますのでご了承ください。

定員に達し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 イノア 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



健康体操教室ハローフレンズ イノア で

エゴスキュー

3つの
P

2025年

11月から
グループワーク14始まります！！



Pain(痛み)Free(解消)
Posture(姿勢改善)
Performance(動き向上)



『エゴスキューとは、筋肉を再教育する運動療法です』

『エゴスキューは、解剖学的、生理学的、生体力学的な原則に基づいた運動療法です』

『エゴスキューは、筋肉を再教育することでゆがんだ体を人間本来の正しい姿勢に戻し、その結果痛みや不調などの健康問題が改善されます』

『エゴスキュー』 第3&第4クールの6ヶ月間 **12回**(全て日曜日) 定員30名

開催日時 :2025年 ①&②11月30日12時半～14時半 ③12月14日12時半～13時半

④12月21日12時半～13時半 ⑤1月11日12時半～13時半 ⑥1月18日12時半～13時半

⑦~~2月8日12時半～13時半~~ →⑦&⑧2月22日12時半～14時半

⑨~~3月8日12時半～13時半~~ →⑨&⑩3月22日12時半～14時半

⑪4月12日12時半～13時半 ⑫4月26日12時半～13時半

(事前に連絡しますが、やむを得ない事情により日程が変わることがありますのでご了承ください)

※85歳以上の方は金額が異なります。オフィスにお申し出ください。

☆**お申し込み方法:**代金を添えてイノアオフィスにてお申込みください。

先着順に受け付けます。定員を超えた応募者がある場合受講できない事もあります。



☆**受講料:**講座開催前に12回分のイノアチケットをご購入下さい。

6枚つづり3,500円×4冊必要です(+お見舞金制度加入金100円) (イノア一般会員=3,000円×4冊)

☆**テキスト:**講座受講にあたり購入
「驚異のエゴスキュー」1,870円(税込)

お問合せ 健康体操教室ハローフレンズ イノア TEL0562-77-3607
代表 伊藤 あつこ Eメール hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp