

2025年度 第4クール 2026年2月～2026年4月（全4回）

① 2月28日（土） 13：30～15：00

マルチコンポーネントと体操

有酸素能力を高める運動

健康体操は
マルチコン
ポーネント
運動
です！！

② 3月21日（土） 13：30～15：00

柔軟性を高める運動

③ 3月28日（土） 13：30～15：00

筋力、筋持久力を高める運動

④ 4月11日（土） 13：30～15：00

バランス運動

《お申込み方法》

ハローフレンズイノアのオフィスにて、受講料を添えてお申し込みください。又は表面のお問合せ先まで、電話、メールでお申込みください。

受講料は直接ハローフレンズイノアまでお持ちいただくか、お振込をご希望の方はご一報お願いいたします。

また、ズーム受講や期限付き後日配信も行います。ご希望の方は、イノアまでご連絡ください。