

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)	+お見舞金制度 加入金100円	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)	+お見舞金制度 加入金100円	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)	+お見舞金制度 加入金100円	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)	+お見舞金制度 加入金100円	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	+お見舞金制度 加入金100円	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 +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	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 +お見舞金制度 加入金100円	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	+お見舞金制度 加入金100円	6,300円

令和8年度 第1クール(5月~7月)

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

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 8 年度 第 1 クール (5 月~7 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	5/9	5/16. 23. 30 6/6. 13. 20. 27 7/4. 11. 18. 25	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)
親子 ダンス体操 16:00~17:00	土	令和7年度第4クールをもちまして閉講(終了)いたしました。						
親子総合 16:15~17:15	月	5/11	5/18. 25 6/1. 8. 15. 22 7/6. 13. 27	9回	520円 (620円)	4,680円 (5,580円)	+お見舞金制度 加入金100円	4,780円 (5,680円)
親子総合 16:00~17:00	金	5/8	5/15. 22. 29 6/5. 12. 19. 26 7/10. 17. 24. 31	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	5/11	5/18. 25 6/1. 8. 15. 22 7/6. 13. 27	9回	420円	3,780円	+お見舞金制度 加入金100円	3,880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 15:15~16:15 子ども3 16:45~17:45	土	5/9	5/16. 23. 6/6. 13. 20. 27 7/4. 11. 18. 25	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	5/8	5/15. 22. 29 6/5. 12. 19. 26 7/10. 17. 24. 31	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

注:子ども1・2(土)、子ども3は令和8年度第1クールより時間が変更となります。

★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	5/8	5/15. 22. 29 6/5. 12. 19. 26 7/10. 17. 24. 31	11回	620円	+お見舞金制度 加入金100円	6,920円