

健康体操教室ハローフレンズ イノア

講座会員募集中！！

大勢の皆様にご参加をいただきたいと思いますという願いのもと、
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8年度 第1クール(5月~7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 5/11. 18. 25 7/6. 13. 27	420円/1回 (320円) 月全10回 4,200円 (3,200円)
	土 5/9. 16. 23. 30 7/11. 18. 25	(土)全11回 4,620円 (3,520円) <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♪

()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。	5/16. 23 7/11. 25	620円/1回 (520円) 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。	5/10. 24 7/12. 26	620円/1回 (520円) 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。	5/17 6/7 7/5	620 円 / 1 回 (520 円) 全 3 回 1,860 円 (1,560 円) <u>(+お見舞金制度加入金 100 円)</u>

■ **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。	5/11. 25 6/8. 22 7/13. 27	620 円 / 1 回 (520 円) 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 イノア** 住所 →東浦町緒川相生の丘 8-3 ☎→0562-77-3607

ホームページ
 メールアドレス

<http://hello-friends-inoa.com>
hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp

