

令和8年度 第2クール(8月~10月)

健康体操教室ハローフレンズ イ/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

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。



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！

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/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 2 クール (8 月 ~ 10 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	8/1	8/8. 29. 9/5. 12. 19. 26 10/3. 17. 24. 31	10 回	520 円 (620 円)	5,200 円 (6,200 円)	<u>±お見舞金制度</u> 加入金 100 円	5,300 円 (6,300 円)
親子総合 16:15~17:15	月	8/3	8/10. 17. 31 9/7. 14. 28 10/5. 19. 26	9 回	520 円 (620 円)	4,680 円 (5,580 円)	<u>±お見舞金制度</u> 加入金 100 円	4,780 円 (5,680 円)
親子総合 16:00~17:00	金	8/7	8/21. 28. 9/4. 11. 18. 25 10/2. 16. 23. 30	10 回	520 円 (620 円)	5,200 円 (6,200 円)	<u>±お見舞金制度</u> 加入金 100 円	5,300 円 (6,300 円)
初めての親子 10:00~11:00	月	8/3	8/10. 17. 31 9/7. 14. 28 10/5. 19. 26	9 回	420 円	3,780 円	<u>±お見舞金制度</u> 加入金 100 円	3,880 円

※「初めての親子」以外のクラスは、登録家族が4人以上の場合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	8/1	8/29 9/5. 12. 19. 26 10/3. 17. 24. 31	9 回	420 円 (310 円)	3,780 円 (2,790 円)	+1,200 円 <u>±お見舞金制度</u> 加入金 100 円	5,080 円 (7,970 円)
子ども1・2 17:00~18:00	金	8/7	8/21. 28. 9/4. 11. 18. 25 10/2. 16. 23. 30	10 回	420 円 (310 円)	4,200 円 (3,100 円)	+1,350 円 <u>±お見舞金制度</u> 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	8/7	8/21. 28 9/4. 11. 18. 25 10/2. 16. 23. 30	10 回	620 円	<u>±お見舞金制度</u> 加入金 100 円	6,300 円

エゴスキュー

3つの
P

2026年

5月から

グループワーク15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1&第2クールの6ヶ月間 **12回**(全て日曜日) 定員30名

開催日時 : 2026年 ①5月10日 13時～14時 ②5月17日 12時半～13時半

③6月7日 12時半～13時半 ④6月14日 12時半～13時半

⑤7月19日 12時半～13時半 ⑥7月26日 12時半～13時半 ⑦8月9日 12時半～13時半

⑧8月16日 12時半～13時半 ⑨9月13日 12時半～13時半

⑩9月20日 12時半～13時半 ⑪&⑫10月25日 12時半～14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

お問合せ 健康体操教室ハローフレンズ イノア TEL0562-77-3607

「驚異のエゴスキュー」1,870円(税込)

代表 伊藤 あつこ

Eメール hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp

「グループワークテキスト15」1,100円(税込)



令和8年度 第3クール(11月~1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

コース会員は入会金
不要だよ



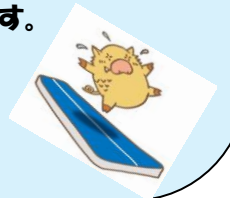
子どもと保護者の体操

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

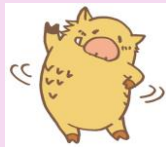
エアトラック、縄跳び、ボールなどを使い
運動のための感覚や基本要素を身につけ
ます。

※保護者も別室で体操します。



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！

★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 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	11/7	11/14. 21. 28 12/5. 19. 26 1/9. 16. 23. 30	10 回	520 円 (620 円)	5,200 円 (6,200 円)	<u>±お見舞金制度</u> 加入金 100 円	5,300 円 (6,300 円)
親子総合 16:15~17:15	月	11/2	11/9. 16. 30 12/7. 14. 21 1/18. 25	8 回	520 円 (620 円)	4,160 円 (4,960 円)	<u>±お見舞金制度</u> 加入金 100 円	4,260 円 (5,060 円)
親子総合 16:00~17:00	金	11/6	11/13. 20. 27 12/4. 11. 18. 25 1/8. 15. 22. 29	11 回	520 円 (620 円)	5,720 円 (6,820 円)	<u>±お見舞金制度</u> 加入金 100 円	5,820 円 (6,920 円)
初めての親子 10:00~11:00	月	11/2	11/9. 16. 30 12/7. 14. 21 1/18. 25	8 回	420 円	3,360 円	<u>±お見舞金制度</u> 加入金 100 円	3,460 円

※「初めての親子」以外のクラスは、登録家族が4人以上の場合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	土	11/7	11/14. 21. 28 12/5. 26 1/9. 16. 23	8 回	420 円 (310 円)	3,360 円 (2,480 円)	+1,050 円 <u>±お見舞金制度</u> 加入金 100 円	4,510 円 (7,090 円)
子ども 3 16:45~17:45	土	11/7	11/14. 21. 28 12/5. 26 1/9. 16. 23. 30	9 回	420 円 (310 円)	3,780 円 (2,790 円)	+1,200 円 <u>±お見舞金制度</u> 加入金 100 円	5,080 円 (7,970 円)
子ども 1・2 17:00~18:00	金	11/6	11/13. 20. 27 12/4. 11. 18. 25 1/8. 15. 22. 29	11 回	420 円 (310 円)	4,620 円 (3,410 円)	+1,500 円 <u>±お見舞金制度</u> 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	11/6	11/13. 20. 27 12/4. 11. 18. 25 1/8. 15. 22. 29	11 回	620 円	<u>±お見舞金制度</u> 加入金 100 円	6,920 円

体整え講座

3つの
P

2026年

11月から

グループワーク1 始まります！！



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



- ★体整え講座では、筋肉を再教育する運動を行います
- ★体整え講座では、解剖学的、生理学的、生体力学的な原則に基づいた運動を行います
- ★体整え講座では、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を改善します

『体整え講座』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 : 2026年 ①11月1日12時半～13時半 ②11月29日12時半～13時半

③12月6日12時半～13時半

④12月20日12時半～13時半

2027年 ⑤1月10日12時半～13時半

⑥1月17日12時半～13時半

⑦2月14日12時半～13時

⑧2月21日12時半～13時半

⑨3月7日12時半～13時半

⑩3月28日12時半～13時半

⑪4月11日12時半～13時半

⑫4月25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)

☆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。85歳以上の方は料金が異なります。

イノア一般会員 6枚つづり3,000円×4冊=12,000円

(85歳以上の方:2,500円×4冊=10,000円)

会員外の方 6枚つづり3,500円×4冊+お見舞金制度加入金100円=14,100円

(85歳以上の方:3,000円×4冊+100円=12,100円)

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

