

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



