健康体操教室ハローフレンズ イノア

講座会員募集中！！

大勢の皆様に体操をやっていただきたいという願いのもと、
*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。



＊令和８年度　第３クール（11月～1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	11/2.　9.　16.　30　12/7.　14.　21 1/18.　25	420 円／1 回（320 円） (月)全９回　3,780 円（2,880 円） (土)全 10 回　4,200 円（3,200 円） （＋お見舞金制度加入金 100 円）
	土	11/7.　21.　28　12/5.　19.　26 1/9.　16.　23.　30	

■ 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。	11/14.　28　12/5.　26 1/9.　16	620 円／1 回（520 円） ６回　3,720 円　（3,120 円） （＋お見舞金制度加入金 100 円）

■ 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。	11/15.　29　12/13.　20 1/10.　24	620 円／1 回　（520 円） 全６回　3,720 円（3,120 円） （＋お見舞金制度加入金 100 円）

■ 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。	11/1　12/6　1/17	620円／1回　（520円） 全３回　1,860円（1,560円） （＋お見舞金制度加入金100円）

■ 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。	11/9.　30　12/7.　21 1/18.　25	620円／1回　（520円） 全６回　3,720円（3,120円） （＋お見舞金制度加入金100円）

※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　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→

健康体操教室ハローフレンズ イノア で

体整え講座



2026年
11月から
グループワーク1始まります！！

3つのP

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。
イノアー般会員 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