２０２６年度　第３クール
2026年11月～2027年1月（全4回）

健康体操は
マルチコン
ポーネント
運動
です！！

様々な体力
要素を改善
する！

心身が整う
と楽！

①　１１月２１日（土）　１３：３０～１５：００

動きながら心を整える

気持ちの良い動き

②　１２月５日（土）　１３：３０～１５：００

ボールを使って体整え

③　１２月１９日（土）　１３：１５～１４：４５

ラバーを使って体整え

④　１月１６日（土）　１３：３０～１５：００

道具はなくても・・

≪お申込み方法≫

ハローフレンズイノアのオフィスにて、受講料を添えてお申し込みください。又は表面のお問合せ先まで、電話、メールでお申込みください。

受講料は直接ハローフレンズイノアまでお持ちいただくか、お振込をご希望の方はご一報お願いいたします。

また、ズーム受講や期限付き後日配信も行います。ご希望の方は、イノアまでご連絡ください。