あっちゃんの補助講習会16

レジ袋の体操のやり方

参加費
500円
ズーム、オンデマンドあり

レジ袋で体操しよう！！

☆2026年度イノア全体の「健ため」発表作品はレジ袋を使った体操です
☆レジ袋を持つとどうなる？どんな気持ち？

参加費
イノア一般会員
５００円
イノア一般会員外
８００円

ズーム配信
＋２００円
オンデマンド
＋５００円

全身運動で体力アップ、気分爽快！

◇前日までに、イノアオフィスまでお申し込みください。
当日は運動のできる服装、水分補給、汗拭きタオル、大きめのレジ袋をお持ちください。

日程	12月6日(日)
時間	15時～16時半
場所	健康体操教室ハローフレンズ イノア
内容	レジ袋を使った体操の効用



お申込み・お問い合わせ
健康体操教室ハローフレンズ イノア
TEL 0562-77-3607
メール
hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp