

クラス名の後ろ ●内の数字は、1回あたりのポイント(=P)数です。



ポイントの数字が入っていないレッスンは、ポイントでは受けられません。事前に当該料金を払うチケットを購入してください。

リズムで健康体操

基本クラス 15 ★初心者・高齢者・運動不足者など万人向き
誰にでもできる動きを中心に、体操の基本的目的(気持ちよい体づくり、体力アップ、バランスの良い体づくりなど)を達成します。

リズム初級 15 ★初心者・高齢者・運動不足者など万人向き
音楽に合わせて、体操を基本から学び、ゆっくり練習します。体の正しい動かし方を知って気持ちの良い動きができるようになります。

リズム初・中級 15
★初級を中心に中級の要素をプラス、初心者も可
リズム初級と同様音楽に合わせて基本的な動きを練習し、さらに中級の要素も少し加えてレベルアップしたことに挑戦します。

リズム中級 15
★体操熟練者、経験の長い方、体力アップに挑戦したい人向き
体操の基本に忠実に、動ける体づくり、レベルアップした動きに挑戦し、高い健康度と若々しさをつくります。

リズム&トレーニング 15 ★初級からどなたでも
よりパワフルに動くために、リズムカルなストレッチ&トレーニングを加えて初中級、中級クラスの動きをパワーアップさせます。

ジャズ体操 10 ★初中級から中級向き
ジャズ体操の創始者モニカ・ベックマンの体操原理に基づいた自由な動き、孤立運動は心身を解放し動く楽しさを実感します。

ダンス 10 ★初中級から中級向き
体操で動ける体をついたら、素早い動き、難しい動きにも挑戦。体操とは違ったリズム、体の使い方によって楽しさは体操以上!

花 3 ★花チケット
花チケットで会員にならなくても受講可、誰でも気軽にできるイノア体操。体操初めの方も、同好会の方もまずはお試しを。

***初心者向けクラス 15**
★体操初めの方、初心者
運動習慣の無い方、苦手な方もまずはここからイノア体操。誰にでもでき、終わった後の気持ち良さ、体の変化に満足!

***発展クラス**
★中級から上級、熟練者向き 3,000円/月2回
走る、跳ぶなど少しハードなことにまで挑戦します。基本に忠実な動きを追求し、作品を正しく、美しく動けるように練習します。

***ソフトダンス 10**
簡単なダンスで、動きを楽しみましょう。新しい動きへの挑戦も醍醐味です。

***アンダー65ミドルヤング 10 15**
まだまだ若い中高年。思いきり体を動かす楽しさ、気持ち良さを味わえる喜びを。

***ダイナミック体操 10**
イノアで大事な基本体操をもっとダイナミックに(弾み、振り、移動など)動きます。少し体力アップ、若返ること間違いなし!!

***リズムミック体操 15**
イノアの基本体操をベースに、リズムに乗った動きも行き、少し心拍数をあげましょう。汗をかく、終わればすっきり。

***U60基本 10**
そろそろ人生後半のための体を準備しませんか。イノアの基本運動をまだまだ若い60歳以下の方に向けて行います。

健康体操教室 ハローフレンズ イノア レッスンのご紹介



★2024年7月からのスケジュールです。
★下記スケジュールの会場は、
ジ…ジムハウス、B…BunBunハウスです。

コンディショニング ★すべて初心者、万人向き

ストレッチ 10 ★(日曜日のみチケット制あり)
ゆっくり、じっくり自分の体と向き合い、ゆがみのない体、楽な体、動きやすい体づくりを目指します。疲労回復、体のこわばりに最適。

体ほぐしクラス 10
固まってしまっている筋肉や、動きにくくなっている関節をゆっくりとほぐしていきます。動きの悪い部位に刺激を与え、柔軟で使いやすい身体を手に入れましょう。

S(スモール)ボール 10
カラフルで小さなボールを使ってのストレッチやトレーニングを行います。運動が初めての方も、ボールと遊んでいるうちに心も体も弾みます。

パワーアップストレッチ 10
ストレッチ、有酸素運動、バランス(体幹)トレーニングを短い時間に欲張って行います。体を整える、鍛えるとトータルな体づくりで快適な身体を得ます。

体づくりクラス 10 チケット制あり
ゆっくり、しっかり体をつくる。運動の強さを自分で調節できるので故障のある方、体の弱い方にもオススメ。

Sボールコンディショニングクラス 10 チケット制あり
小さなボールを使って関節を刺激し、ほぐれた体、動きやすい体、力が出る体をつくります。終わった後はとっても気持ちが良い!! 体が硬い、疲労が蓄積している方に最適。

エゴスキュー講座 ★チケット2枚/1回あたり
エゴスキューを行う講座です。体の歪みを改善し、痛みを取る「驚異のエゴスキュー」を行います。

ヒーリング チケット制
一日の疲れを癒し、明日への体の準備をします。体の歪みが改善し、体が楽になります。お疲れの方、痛いところのある方に最適です。

初めてのピラティス講座 ★520円/1回あたり
体の芯(体幹、インナーマッスル)を鍛えます。初めての方でもできるように無理なく自分のペースで行います。

ひめトレ・ストレッチボール講座 ★520円/1回あたり
ストレッチボールとそれを小さくしたひめトレボールに乗り、体をゆるめ、骨盤底筋、体幹を鍛えます。男女問わずどなたでも。

機能回復・痛み改善クラス 10 チケット制あり
体の歪み、機能が低下している部位の改善をすれば痛みは軽減します。痛い所をいたわりながら、強く弾力的な筋肉をつくります。

森 10 チケット制あり
1ヶ月に一度イノアに出現する「森」は、心身を整え終わればスッキリ爽やか。腰を下ろし寝転んで、気持ちよく行きます。

フレイル予防講座 ★520円/1回あたり
加齢とともに起こる体の機能不全。介護を不要とする人生を歩むために今すべきこと、ゆっくり着実に体の機能を高めましょう。動きが悪くなったなと感じたら…。

ラウンドレッソン 5 ★万人向き、体力全般をトレーニングしたい方
毎回同じメニューを繰り返しながら、体操の基本的技術を習得します。ストレッチから筋トレ、作品的なものまで総合的なトレーニングのクラスです。

男性体力アップクラス 10 ★男性、年齢問わず
男性のための体づくりクラスです。ストレッチを入念に有酸素運動、筋トレ、道具を使っての運動などバラエティ豊かに運動を楽しみます。

ゆっくり体操 15 ★体操初めの方、初心者など万人向き
体操はゆっくりやれば簡単、誰でもできます。全くの初心者、運動が苦手な人も安心してどうぞ。また、体操経験者も体のためにゆっくり、しっかり動けます。

リハビリクラス 10 ★けが、病気などの事情で体が動かしにくい方
各自の条件に合わせて、ゆっくりと簡単な体操をします。動くことにより、心身共に快適な体づくりを目指します。

イノアの気まぐれクラス 10 ★万人向き チケット制あり
屋間は仕事、体力の衰えを感じる、定年して何か運動を始めたい。そんな方のための、週末夜に行く、誰でもできる気持ちの良い体操と楽しい運動です。

時間	日	月	火	水	木	金	土
08:00	男性体力アップクラス 10						
09:00	初めてのピラティス	リズム初級	ダイナミック体操 (第2・4)	ラウンドレッソン (第1・3)	大人の弾むエアトラック (第1・3)	ラウンドレッソン (第1・3)	ダイナミック体操
10:00	基本クラス	リズム初級	初めてのピラティス	花	リズム中級	リズム&トレーニング	エアトラック講座
11:00	基本クラス	リズム中級	ゆるり体操	ゆるり体操	リーダーL	U50	リズム中級
12:00	機能回復・痛み改善	リズム中級	体ほぐしクラス	U60基本 (月3回)	S(スモール)ボール	Sボールコンディショニング	リズム初級
13:00	エゴスキュー	エアトラック講座	リズム初・中級	花	ゆるり体操	基本クラス	大人のGボール講座
14:00	ストレッチ	ソフトダンス	花	ゆるり体操	基本クラス	フレイル予防講座	親子1
15:00	ストレッチ	脳トレ運動	体づくりクラス	体ほぐし	体ほぐし	ストレッチ	親子2
16:00		親子総合	リーダーV	リーダーP	リーダーV/P	親子総合	親子ダンス
17:00						子ども1・2と保護者の体操	子ども3と保護者の体操
18:00		会員対象発展クラス	基本クラス	ダンス(第1)			大人の弾むエアトラック
19:00		登録リーダー会				ダンス	大人の弾むエアトラック
20:00		ヒーリング			リズムミック	気まぐれ	アンダー65ミドルヤング
21:00						ヒーリング	

親子、子ども、若い方たち

子ども1・2と保護者の体操
★園児・小学生以上
走る、跳ぶ、転がる、投げるなどの基本的運動能力を高め、この時期に育つ運動感覚や基本要素を見につけます。

子ども3と保護者の体操
★保育園年長以上で2年以上の子ども体操経験者
子ども1、2を2年以上続けた後、少し難度の高い技にも挑戦します。総合的運動能力を高め、やれば出来る自信と自尊心が身に付きます。

親子1 ★未就学児と保護者
親子総合 ★すべての年齢の子どもさんと保護者
親子で触れ合いながら、親も子どもも体力や運動能力を向上させます。幼少期に養うべき、一生の宝物となる動く楽しさや運動の感覚を身につけます。

初めての親子
★未就園児(0~3歳)までの子どもさんと保護者
親子のスキンシップを大事に、子どもの発育に合った内容と速度でこの時期に身に付けるべき動きや社会性を養います。ここから親子へ…。

生活習慣病(認知症・メタボ・ロコモ)予防・改善クラス 15
現代の暮らしは運動、活動不足になりがち。重篤な病気になる前に運動習慣をつけ予防しましょう。運動が苦手、高齢者でもできる体に優しい運動をします。

大人のGボール講座 ★万人向き 520円/1回あたり
筋トレやストレッチ効果のあるGボール。音楽も加えて全身を動かしてみよう。コロコロ、ふわふわ、さあどんな体操ができるかな?

エアトラック講座 ★万人向き 320円/1回あたり
空気の入ったマットの上を、音楽に乗って楽しく歩くだけで体幹の力やバランス感覚が向上します。転倒予防、足腰から弱る老化が心配な方にピッタリ。

大人の弾むエアトラック 10
大人もちょっとエアトラックで弾んでみたい。ソフトに跳ね、転がり、手を着いて…音楽に合わせればさらに楽しい。この快感はここでしか味わえません。

親子ダンス体操 ★すべての年齢のお子様と保護者
親子で動く、協力して動く、音楽とダンスを楽しみながらリズム感を養います。子供の時に得た運動神経、リズム感は一生物です。

U50 ★50歳未満
リズムに合わせて楽しく動き、今だからできる、まだできる動きに挑戦。日頃のストレスを解消、将来にわたる運動習慣へと繋げます。

エアトラックとは、空気をいれたマットのこと。転んでも痛くない、歩く、走る、跳ねることで全身の体力(筋力、持久力、バランス感覚、ボディコントロールなど)を楽しみながら増進させます。



入会受付
お問い合わせ

入会ご希望の方は、直接ハローフレンズイノアにお越しいただくか、電話でご連絡下さい。

健康体操教室 **ハローフレンズイノア** TEL.0562-77-3607

入会金

成人	3,000円
大学生以下	無 料

【入会金免除対象】

●相生の丘に居住の方はいつでも入会金無料

【特典対象】

●新入会員の方全員に3回レッスン無料カード進呈

会費

会員区分に示された、①～⑥を選択して、当該料金を前月の25日までに現金、または振込みで支払う。

- ①1レッスン会員 4,700円 ②1レッスンスペシャル会員 3,700円 ③2レッスン会員 8,800円 ④フリー会員 13,000円
- ⑤リーダーL(Learner)6,800円 ⑥-1 一般リーダー(16,500円) ⑥-2 登録リーダー(13,000円)

●お得な家族会員制度での会費は、3,700円▶3,200円 4,700円▶4,200円 8,800円▶7,800円 13,000円▶11,500円となります。(ただしリーダークラスは適用外)

●法人会員は毎月10,000円=レッスンチケット12枚 15,000円=レッスンチケット18枚 20,000円=レッスンチケット24枚 から選択

追加ポイント購入 (いつもより少しレッスンを増やしたい時に)

●追加ポイント購入①=前月25日までに当月分ポイントを追加して購入する場合 ……1ポイント= 80円

●追加ポイント購入②=前月26日以降から当月末までにポイントを購入する場合 ……1ポイント=110円

ポイント&無料券付与

●当教室に協力していただいた方には、ポイント又は1回無料券を進呈します。

●ボランティア運営スタッフの方には、定められたポイントを進呈します。

●新入会員を紹介して下さった方には、1回レッスン無料券を進呈します。

リーダー募集

「健康体操教室ハローフレンズイノア」では、**健康体操を指導(グループをリード)する、リーダー育成に力を入れています。**

健康づくりに興味がある方、何か社会貢献がしたいと思っている方、健康づくり(体操)を仕事にしたいと思っている方…などなど。一緒に健康体操を研究、練習し、指導者としての資質を高め、日本を健康で元気な社会にすることに貢献しませんか?健康づくりはあらゆる世代に必要なから、年齢も問いません。「思い立ったが吉日!」です。自分の健康が高まり、社会貢献もできる素晴らしい役割に、1歩進んでみませんか?

ボランティア運営スタッフ募集!

健康体操教室ハローフレンズイノアの運営に、ボランティア協力して下さる方を募集しています。私達の趣旨に賛同くださる方、気軽にお問い合わせください。

⑥リーダーL (Learner) リーダークラス 60P
月額 **6,800円**

地域の健康体操リーダーを将来やってみようと思っている人、すでにやっているが、まだ年数の少ない人を対象にリーダーとしての資質を養うためのクラス。

- 体操の基本を学び、習熟する。
- 体の仕組みを理解し、動かし方のバリエーションを学ぶ。
- リーダーとしての、基本的技術を学び、習得する。

⑥-1 一般リーダー ……月額 **16,500円**
⑥-2 登録リーダー ……月額 **13,000円**

地域で健康体操や健康のための運動のリーダーをやっている、またはやってみよう方、リーダークラス(L,V,VP)および一般のポイントクラスを受け放題。リーダーは経験が大事。色々な体操や理論に触れてリーダーとしての資質向上を目指してください。

- 体操の理論、実技について、知識と技術を深める。
- リーダーとしての心構え、体の仕組み、動かし方のバリエーションを学び実践力を磨く。

⑦イノアの体操三昧 宿泊可能
1日レッスン受け放題 ……**4,700円**
1日レッスン受け放題 + 宿泊 ……**7,500円**

入会不要、丸一日レッスン受け放題で、イノアの体操に触れて下さい。宿泊もできます。常に通うことができない遠方の方、是非ご利用ください。

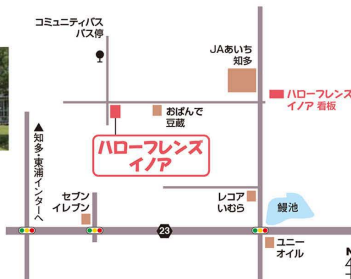
明るく健康な人づくりを目指して、健康体操の普及・推進に努めています。

健康体操教室 **ハローフレンズイノア**

健康運動指導士・代表 伊藤 敦子

〒470-2102 愛知県知多郡東浦町緒川相生の丘8-3
TEL.0562-77-3607
hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp

<http://hello-friends-inoa.com>



会員募集

健康体操で、楽しく元気に!

健康体操教室

ハローフレンズイノア



体操を通じて、みんなとコミュニケーション!

明るく健康な人づくり

生涯楽しく動く習慣を!

「運動したいのだけど、何を?どこで?…」 「運動不足だなあ…」

「運動しなくては…メタボが…」 「最近体力の衰えを感じちゃう…年かしたら…」

「将来認知症が心配だ…」 「寝たきりにはなりたくない…」 「健康体操で社会貢献したい…」

と思っている皆さん!! 今すぐハローフレンズイノアへお越しください。

健康体操で毎日をそして一生を、いきいきと明るく過ごすための元たる心身をつくりましょう。

入会金

成人: 3,000円 / 大学生以下: 無料

特別免除 相生の丘に居住の方 いつでも **入会金無料**

特典 新入会員の方全員に **3回レッスン無料カード進呈**

ポイント(=P)を取得して、好きな時にレッスンを受けられる、イノアのおトクな会員システム

各会員のレッスン(①～④下記参照、⑤～⑦リーダー、遠方の方対象・裏面参照)により、取得できるポイント数が異なります。取得したポイント(月内有効)は、ポイントのついていないどのレッスンにも使えます。 ※各レッスンのポイント数は、裏面をご参照下さい。 ※表示価格は1ヶ月の料金です。 ※会費には保険料および施設管理費が含まれます。

① 1レッスン会員 60P 4,700円 週に1レッスン(15Pのレッスン)を受けられることを標準とし、毎月4レッスンの会費を払う	② 1レッスンスペシャル会員 40P 3,700円 週に1レッスン(10Pのレッスン)を受けられることを標準とし、毎月4レッスンの会費を払う	③ 2レッスン会員 120P 8,800円 週に2レッスン(15Pのレッスン)を受けられることを標準とし、毎月8レッスンの会費を払う	④ フリー会員 ポイントフリー 13,000円 ポイントのついていないレッスンは受け放題!
--	---	---	--

家族で一般会員になると 会費がお値打ちに

4,200円 3,200円 7,800円 11,500円

法人会員

法人やグループで自由に使えるチケット制

法人として入会、または 同じ職場でグループを作って入会すると、どなたでも自由に使えるチケット制でレッスンを受けられます。

1か月 10,000円(12枚) 15,000円(18枚) 20,000円(24枚)

※会費ですので、チケットはその月しか使えません。

講座生員

親子、子ども、若い方たちに区分されているクラスと講座となっているクラスは、入会しなくても3か月ごとの申し込みで体操ができます。

クラスの回数分を事前に支払います。

※1回の料金はそれぞれ異なりますので、別紙ご案内でご確認ください。

1回の料金が11コースアップ!

気軽に体験

ビジター

★1時間半のレッスン 2,000円
★1時間のレッスン 1,500円

※子ども(高校生以下)はすべてのレッスン1,200円

1回無料体験

一般会員入会前に1レッスンのみ無料で体験!

お値打ち体験

1レッスン520円でお気軽にお試し!

※入会前に最大3回まで