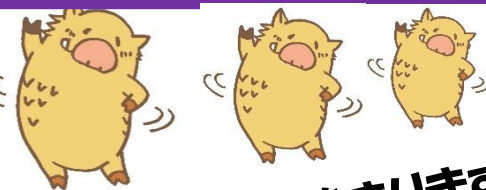


脚腰機能改善

3つの

S

2020年
11月から



新講座 始まります！！

Shape(形)Up(美しく)
Smooth Motion(滑らかな動き)
Strong Muscle(強い筋肉)



形の悪くなった体形(ゆがんだ体)は、痛みを生じ動きを悪くします。

弾力性を失った筋肉、固まった関節は動きをぎくしゃくさせ、普段の生活に支障をきたします。

弱まった筋力のせいで、疲れやすくなりやる気も出ません。これらを『歳のせい』で片づけていませんか・・・？

脚腰機能改善講座 開催日時

2020年度 第3クール

- ①11月8日 14時半～15時半 ②11月22日 14時半～15時半
③12月6日 13時半～14時半 ④12月13日 14時半～15時半
⑤1月10日 14時半～15時半 ⑥1月31日 14時半～15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)

☆お申し込み方法 : 10月11日～他の講座と同様に申込みを始めます。
イノアチケットを申込み時に1冊ご購入いただきます。
(ラバーバンドを使うので、持っていない人は購入していただきます)

☆受講料 : イノアチケット1枚/1回
6枚つづり3,000円1冊必要です。(イノア一般会員=2,500円)

☆お問合せ 健康体操教室ハローフレンズ イノア 代表 伊藤 あつこ

TEL 0562-77-3607 / Eメール hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp