

# ◇こんなクラスがお勧め◇

## ゆっくりクラス

火曜日10:00～11:30  
水曜日13:30～15:00

☆イノアの体操は初めての方、  
高齢だけど大丈夫かしら？と  
不安な方、運動が苦手だけれ  
ど…と心配な方☆

イノアの体操の基本を、ゆっく  
り丁寧にいきます。体が自然に  
イノア体操になじんでゆくこと  
でしょう！！

## リズムにのって…

月曜日9:00～10:30  
土曜日11:50～13:10  
リズム初級  
日曜日10:30～12:00  
火曜日19:00～20:30  
木曜日13:30～15:00  
基本クラス

☆イノアの体操は初めてだけ  
れど、音楽に合わせて楽しく動  
きたい方☆

イノアの体操の基本を、音楽に  
合わせて楽しく動きます。体も  
心もルンルン！！

## 癒し系クラス

火曜日12:00～13:00 体ほぐし  
水曜日12:00～13:00 Sボール  
2・4月曜日/金曜日20:10～21:00  
ヒーリング&リチャージ  
金曜日12:00～13:00  
Sボールコンディショニング

☆肩こり、ストレス、不眠、体調不  
良…精神的にも身体的にもお疲れ  
の方☆

まずはゆっくり、ゆったり、丁寧  
に体をほぐしましょう。体も心も解  
けていく気持ち良さを味わいま  
す！！

## 生活習慣病予防

月曜日14:15～15:45 脳トレ運動  
水曜日14:30～16:00 体ひきしめ  
金曜日14:00～15:30 口コミ予防

☆肥満、高血圧、高脂血症、糖尿  
病、認知症などが心配な方にぴ  
つたり☆

イノア体操は、体をほぐし、全身  
の血流を促し、筋肉を刺激して機  
能改善を目指しています。動きに  
くい体も徐々に楽に動けるよう  
になります！！