TIPNESS
ソナエル

健康習慣を身につける

ソナエルトレーニングクラブ

1週間に1回、決まった時間に楽しく運動をする教室です。地域の方へ新しい健康づくりをお届けいたします。

TIPNESS HULAHULAプログラム認定講師による

70代・80代も大歓迎!

60歳からの[健康運動教室]好評実施中!

ソナエルスクールでフラダンスはじめよう!

HULAHULA好評開講中!

フラフラ



ゆったりとした動きと美しい手の振りが特長。
音楽に合わせてカラダを動かすことで、全身を使いながら
思いっきり楽しめるので、初心者の方にもおすすめです!

無料体験開催!

10/23(金)・11/6(金)

教室・体験の詳細は裏面でご案内しております。

10/18(日)10時より受付スタート!



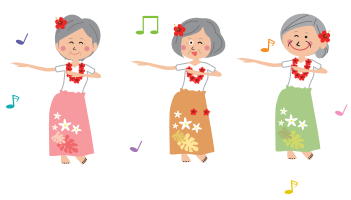
体験は要電話予約

042-329-1511

電話受付時間 10:00～17:00

※金曜日は除く

ティップネス国分寺店



TIPNESS

筋力・体力を備える[ソナエルスクール]はティップネスが提供する健康増進教室です。

“筋力・体力”向上のための60歳からの「健康運動教室」、好評開講中！

HULAHULA フラフラ

毎週金曜日開催



上半身のハンドモーションで
想いを伝えて気持ちを癒やし、
下半身でリズムをとり、
カラダを引き締めます。



HULAHULA フラフラ 無料体験開催！

体験は1回限りとなります

10/18(日)10時より受付スタート！

体験会日程 **10/23(金)・11/6(金) 10:00~10:45**

先着10名様!

教室・体験のお申込はお電話でご予約ください。

国分寺店 042-329-1511

電話受付時間 10:00～17:00
※金曜日は除く

教室内容

HULAHULA フラフラ　(金)10:00~10:45



フラのココロを感じて踊りましょう♪

フラの基本のステップからゆっくりと指導します。
年齢に関係なく、音楽に合わせて非日常のひと
時を楽しみながら、ゆっくり踊っていただけます。

講師の紹介



早川 指導員

リズム感や柔軟性に自信のない方も
無理なく始められる優しい踊りです。
初心者の方も大歓迎です。

スクール料金

4回 ¥4,840 税込

当日のお持ちもの

- ◆本人確認ができるもの
- ◆運動ができる動きやすい服装
- ◆飲み物（フタができるもの）
- ◆タオル（汗を拭くため）

更衣室は利用できません。

教室開催場所

TIPNESS ティップネス国分寺店
《休館日／金曜》

◆JR国分寺駅 北口徒歩2分

東京都国分寺市本町4丁目12−1

JR国分寺駅北口を出て左へ。
西武多摩湖線のガード下の先、
右手に店舗があります。



TIPNESS ソナエル トレーニングクラブ