

「体力」
ありますか？

「筋力」
ありますか？

そして、運動をしていますか？

運動をしない→すなわち**筋力・体力の備え**をしていない結果が、
このような《あるある》症状を引き起こします！



関節痛は日常茶飯事



風邪をひきやすい



痩せられない



階段の上り下りがツライ



疲れやすく倦怠感がとれない

このような方のために！

70代・80代も大歓迎！

一緒に健康寿命を延ばしましょう！

介護予防運動指導員による

60歳からの**[健康運動教室]**好評実施中！

健康習慣を身につける

ソナクラ

SöNA-WeLL Training Club

ソナエルトレーニンングクラブ

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。

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。
教室・体験の詳細は裏面でご案内しております

無料体験実施中！

要予約 詳細は店舗までお問合せください。



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

ティップネス吉祥寺24hours

☎ 0422-43-3531

電話受付時間 10:00～17:00

※木曜日は除く

“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！

コロナ禍以降、運動に対する大切さが再認識されています！この機会にぜひプロの指導者による運動指導をご体験ください。

POINT 01

1週間に1回
決まった時間に通う教室だから
習慣になる！

POINT 02

プロの指導者が
正しいトレーニング方法を
サポートするので**安全！**

POINT 03

少人数制なので
一人ひとりに目が行き届き
密がなく安心！

POINT 04

トレーニングの習慣が
続くことで
筋力・体力が備わる！

開催曜日

毎週木曜日
開催！

月4回

無料体験会日程

無料体験実施中《要予約》

教室・体験のお申込はお電話でご予約ください。

吉祥寺店

☎0422-43-3531

電話受付時間 10:00～17:00

※木曜日は除く

教室内容

🏠 はじめてソナトレ

《はじめてトレーニング教室》

🕒 10:45～11:45 🗣️ 成田

マシンを使って
正しいトレーニング方法を学ぼう！



マシンを初めて使う
方でも大丈夫。"足
が弱くなった""背中
が丸くなった"など
の不安を解消します。

🏠 しつかりソナトレ

《しつかりトレーニング教室》

🕒 9:30～10:30 🗣️ 添田

筋力、バランス、
歩行力アップを目指そう！



足、背中、腰、お腹の
マシンを使ったト
レーニングを行い、
さらに筋力低下を防
ぎます。

🏠 はじめてたのエク

《たのしく健康イス体操教室》

🕒 10:50～11:50 🗣️ 添田

膝・腰に不安がある方も
リズム体操を楽しもう！



椅子を使うことで、
運動に不安がある
方も安全に楽しく音
楽に合わせて体を
動かします。

参加費 ※初回時にお持ちください。

月払い(4回)

各 ¥5,000 税込

3ヶ月一括払

各 ¥13,200 税込

¥1,800も
おトク！

当日のお持ちもの

- ◆運動ができる動きやすい服装 ◆室内専用の運動シューズ
- ◆タオル(汗を拭くため) ◆飲み物(フタができるもの)

更衣室は利用できません。

教室開催場所



ティップネス
吉祥寺24hours

東京都武蔵野市吉祥寺南町2-2-5

《休館日/木曜》

◆JR中央線・総武線、京王井の頭線
吉祥寺駅 徒歩1分

JR吉祥寺駅公園口(南口)を出て末広通
りを左へ道なりに進んでいただくと、ファ
ミリーマートの手前の右側にございます。



講師紹介

皆さまの健康習慣の
お手伝いをいたします！



講師：添田

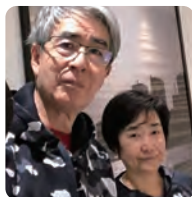


講師：成田

お客様の声

他店で実施中のプログラム参加者さまの「声」をお届けします！

Yさま夫婦



夫婦で楽しく参加しています。週
1回の運動習慣が身に付き、ス
クール以外でもカラダを動かす
ようになりました。トレーニングの
おかげで、妻は歩行がしっかり、
私は姿勢改善し、更にやる気で
頑張っています。

Iさま



いつまでも元気に歩けるよう
と、67歳から始めたエレキギ
ターを弾くために体力をつけ
たくて参加しました。マシンが使
えて続けられるか不安でした
が、今ではトレーニングが楽し
く、元気に続けています。

ソナエルトレーニングクラブ

ソナクラ



詳細は
こちらから