

「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、専門講師による

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

TIPNESS
ソナエル

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。

無料体験
開催

3/24火

はじめてソナトレ はじめてたのエク

4/3金

しっかりソナトレ

要電話予約

教室・体験の詳細は裏面でご案内しております。

3/18水 10時より受付スタート！

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。

ティップネス瑞江店

☎03-5664-3901

電話受付時間 10:00~17:00

※火曜日は除く

“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

トレーニングを
続けることで
筋力・体力が備わる!

開催曜日

無料体験日程

**毎週
火・金曜日
開催!**

月各4回

3/24(火) はじめてソナトレ はじめてたのエク
・4/3(金) しっかりソナトレ
3/18(水)より受付スタート!!

左記日程以外で、ご希望の方は
店舗へお問合せください。
※体験は1回限りとなります。

先着

各10名様

教室・体験のお申込はお電話でご予約ください。

瑞江店

☎03-5664-3901

電話受付時間 10:00~17:00
※火曜日は除く

教室内容

ソナトレ はじめてソナトレ

《はじめてトレーニング教室》

火 9:30~10:30 講師 櫻井

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。

ソナトレ しっかりソナトレ

《しっかりトレーニング教室》

金 15:00~16:00 講師 生田目

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。

スタジオ はじめてたのエク

《たのしく健康イソ体操教室》

火 11:00~12:00 講師 櫻井

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。

スクール料金 ※体験後、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

- ◆本人確認ができるもの
- ◆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
瑞江店

東京都江戸川区瑞江4-44-20
《休館日/火曜》

◆都営新宿線 瑞江駅南口 2分
南口を出て、右手にあるラパーク(ドンキ
ホーテ)ビルの裏手に店舗があります。



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：生田目



講師：櫻井

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
に、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