

「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

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

10/21火・28火

11/4火・11火

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。

10/17金 10時より受付スタート！



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。

ティップネス新小岩店

☎ 03-5654-3531

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

毎週
火曜日
開催

月4回

無料体験日程

10/21^火・28^火 11/4^火・11^火
10/17^金10時より受付スタート！

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。

新小岩店

☎03-5654-3531

電話受付時間 10:00～17:00
※火曜日は除く

教室内容

ジム

はじめてソナトレ

《はじめてトレーニング教室》



火 9:15～10:15

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。

スタジオ

はじめてたのエク

《たのしく健康イス体操教室》



火 10:30～11:30

膝・腰に不安がある方も
リズム体操を楽しもう！
椅子に座って行うことで、どなたでも
安全に楽しく音楽にあ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 新小岩店

東京都葛飾区西新小岩1-2-1

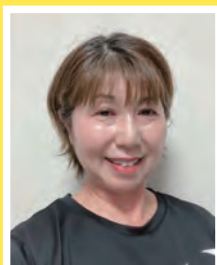
《休館日／火曜》

◆JR新小岩駅 北口徒歩1分

北口を出てすぐ左、美味スーパーの横を
抜けたところにございます。



講師紹介



こんにちは！
当スクール講師の宇野です！
皆さまの元気・健康へのお
手伝いをいたします。
お気軽にお越しください！

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、トレー
ニングのおかげで、妻は
歩行がしっかり、私は姿
勢が改善しました！



Iさま

67歳から始めたエレ
キギターが続けられる
ようにと参加しました。
続けられるか不安で
したが、今では楽しく、
元気に続けています！



ソナエルトレーニングクラブ