

5年後、10年後の自分のために。 今から始めよう！

筋力・体力を
備えるための

60歳からの
[健康運動教室]

好評実施中！

介護予防運動指導員・専門講師が
丁寧に指導いたします。

70代・80代也大歓迎！

一緒に健康寿命を延ばしましょう！

ソナトレ



弱くなった筋力を筋トレマシンで
正しくトレーニング！

プログラムの詳細は裏面で確認！



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。

1回無料体験会開催！

要電話予約

10/19日・10/26日

※1種目は無料、2種目より1,100円(税込)にて体験いただけます。

10/16日10時より 電話受付スタート！

ティップネス武蔵藤沢24hours

☎04-2901-1800

電話受付時間 10:00～17:00

※水曜日は除く



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！

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
月曜日
開催

月4回

無料体験日程

無料体験会開催！

10/19日・10/26日

上記日程以外で、ご希望の方は店舗へお問合せください。

教室・体験のお申込はお電話でご予約ください。

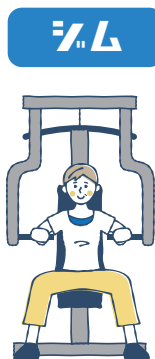
武蔵藤沢店

☎04-2901-1800

電話受付時間 10:00～17:00 ※水曜日は除く

10/16日より
受付スタート!!
先着各**10名**様

教室内容



はじめてソナトレ 《はじめてトレーニング教室》

月曜日 14:30～15:30

月曜日 15:45～16:45

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。



スクール料金

月払い
(4回)

各**¥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
 - ◆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 武蔵藤沢24hours

埼玉県入間市東藤沢3-4-3
グリーンガーデン武蔵藤沢内

《休館日/水曜》

- ◆西武池袋線 武蔵藤沢駅 東口2分
東口を出て、線路沿いに約100m直進。踏
み切り手前の左手に店舗があります。入
り口は、建物を回りこんだ逆側になります。



講師紹介



こんにちは！
当スクール講師の高井です！
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