

「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

3/23月 しっかりソナトレ しっかりたのエク

4/6月 シニアヨガ はじめてソナトレ

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。

ティップネス下井草店

☎03-3301-7667

電話受付時間 10:00~17:00

※月曜日は除く

“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
月曜日
開催

月4回

無料体験日程

3/23日 しっかりソナトレ しっかりたのエク **・4/6日** シニアヨガ はじめてソナトレ

3/18日より受付スタート!!

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。

下井草店

☎03-3301-7667

電話受付時間 10:00～17:00
※月曜日は除く

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》

NEW 月 11:15~12:15 講 大塚

マシンを使って正しい
トレーニング方法を学ぼう！



初めての方でも大丈夫。"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》

月 9:30~10:30 講 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でさらに筋力低下を防ぎます。

スタジオ

しっかりたのエク

《たのしく健康体操教室》

月 11:00~12:00 講 添田

音楽に合わせて、
楽しく全身を動かそう！



リズムに合わせて体の動かし方を学び、転倒予防、筋力低下の改善につなげます。

NEW
クラス

スタジオ

シニアヨガ

月 9:45~10:45 講 大塚

呼吸を深めて、
心身のバランスを整えよう！



筋力不足や姿勢、カラダが硬いなど、不調を感じる方に。不安な方は椅子を使用しながらでも参加いただけます。

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

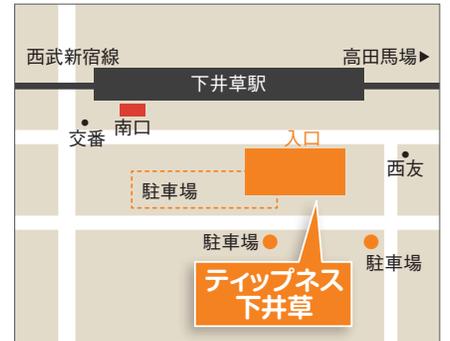


ティップネス 下井草店

東京都杉並区下井草2-40-17

《休館日/月曜》

- ◆西武新宿線下井草駅 南口徒歩1分
- 下井草駅南口を出て左へスグ。ファミリーマート向かいで、西友の手前です。



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：大塚

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