5年後、10年後の自分のために。
今から始めよう！



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代も大歓迎！

一緒に健康寿命を延ばしましょう！

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！

アクアウォーク



水中を楽しく歩くだけで
筋力アップ！

ソナトレ



弱くなった筋力をマシンで
正しくトレーニング！

プログラムの詳細は裏面で確認！

TIPNESS
ソナエル

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

トレーニング教室 健康体操教室
アクアウォーク HULAHULA
10/19(月)・10/26(月)

トレーニング教室 健康体操教室
10/22(木)・11/5(木)

※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(金)10時より 電話受付スタート！

ティップネス船橋店

047-425-7333

電話受付時間 10:00～17:00

※月曜日は除く

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。

“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・木曜日
開催！

月各４回

無料体験日程

■トレーニング教室 ■健康体操教室
■アクアウォーク ■HULAHULA
10/19(月)・10/26(月)

■トレーニング教室 ■健康体操教室
10/22(木)・11/5(木)

上記日程以外で、ご希望の方は店舗へお問合せください。

10/16(金)より
受付スタート!!
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。
船橋店 047-425-7333
電話受付時間 10:00～17:00 ※月曜日は除く

教室内容

ジム
トレーニング教室

月曜日 9:40~10:40 講 橋本
木曜日 11:15~12:15 講 阿部

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。

スタジオ
健康体操教室

月曜日 9:30~10:30 入門 講 金子
月曜日 10:45~11:45 初級 講 金子
月曜日 12:00~13:00 中級 講 金子
木曜日 10:00~11:00 初級 講 阿部

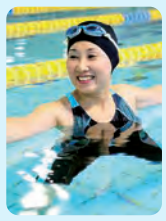


音楽に合わせて全身を動かしていきます。膝・腰が不安な方も安心して参加できます。

プール
アクアウォーク

月曜日 14:30~15:15 講 阿部

水中は歩くだけでも全身運動！
水の特性を感じて、
筋力アップに繋げよう！



水の特性により関節への負担が軽減され、膝や股関節、腰に不安がある方も安心して参加いただけます。

スタジオ
HULAHULA
フラフラ

月曜日 15:30~16:15 講 原田

フラのココロを感じて
踊りましょう♪



年齢に関係なく、音楽に合わせて非日常のひと時を楽しみながら、ゆっくり踊っていただけます。

スクール料金

月払い（4回）

■トレーニング教室
■健康体操教室 ■HULAHULA
各 ¥4,840 税込

■アクアウォーク
¥6,160 税込

当日のお持ちもの

◆本人確認ができるもの ◆飲み物（フタができるもの） ◆タオル
◆運動ができる動きやすい服装 ◆室内専用の運動シューズ
◆水着・スイミングキャップ（アクアウォーククラス）

更衣室はアクアウォーククラスのみ
※水着レンタル（400円）もございます。

教室開催場所

ティップネス 船橋店

千葉県船橋市本町6-4-21
《休館日／月曜》
◆JR総武線 船橋駅　徒歩4分
JR船橋駅北口を出て、イトーヨーカドーのある交差点を右折し、70m直進。左手にあります。



講師紹介　皆さまの健康習慣のお手伝いをいたします！


介護予防運動指導員
講師：金 子


介護予防運動指導員
講師：橋 本


介護予防運動指導員
講師：阿 部


TIPNESS HULAHULA
認定講師：原 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、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！

TIPNESS ソナエル ソナエルトレーニングクラブ