

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



弱くなった筋力をマシンで
正しくトレーニング！

シニアヨガ



ヨガの呼吸法とポーズで
リラックス！

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

10/22^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！

ティップネス練馬24hours

☎03-5946-1351

電話受付時間 10:00～17:00

※木曜日は除く



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
木曜日
開催

月4回

無料体験日程

無料体験会開催！

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。

教室・体験のお申込はお電話でご予約ください。

練馬店

☎03-5946-1351

電話受付時間 10:00～17:00 ※木曜日は除く

**10/16(金)より
受付スタート!!
先着各10名様**

教室内容

ジム

トレーニング教室

木曜日 12:00～13:00 講師 福井

木曜日 13:20～14:20 講師 生田目

木曜日 14:30～15:30 講師 高木

マシンを使ってトレーニング！



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

はじめてたのエク

《たのしく健康イス体操教室》

木曜日 14:50～15:50 講師 桐野

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。

スタジオ

しっかりたのエク

《たのしく健康体操教室》

木曜日 13:30～14:30 講師 桐野

木曜日 14:40～15:40 講師 生田目

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。

スタジオ

シニアヨガ

木曜日 13:15～14:15 講師 高木

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

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
練馬24hours**

東京都練馬区練馬1-5-16

《休館日/木曜》

◆西武池袋線・都営大江戸線 練馬駅
徒歩約1分

中央口を出て右折し、線路に沿って中村橋方面に直進すると左手にございます。



講師紹介

皆さまの健康習慣のお手伝いをいたします！

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！

講師：桐野

講師：生田目

講師：福井

講師：高木



ソナエルトレーニングクラブ