

「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

3/24(火) しっかりソナトレ

3/26(木) はじめてソナトレ しっかりたのエク  
はじめてたのエク

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。

ティップネス川口店

☎048-242-0381

電話受付時間 10:00~17:00

※木曜日は除く

# “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・木曜日  
開催！**

月各4回

無料体験日程

**3/24(火) しっかりソナトレ** ・ **3/26(木)**

はじめてソナトレ・しっかりたのエク  
はじめてたのエク

**3/18(水)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。

川口店

☎048-242-0381

電話受付時間 10:00～17:00  
※木曜日は除く

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》

🕒 9:15～10:15 🗣️ 金子

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》

🕒 9:15～10:15 🗣️ 福井

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

### はじめてたのエク

《たのしく健康イス体操教室》

🕒 12:00～13:00 🗣️ 金子

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》

🕒 10:30～11:30 🗣️ 金子

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

**¥1,800も  
おトク！**

3ヶ月一括払

各 ¥13,200 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



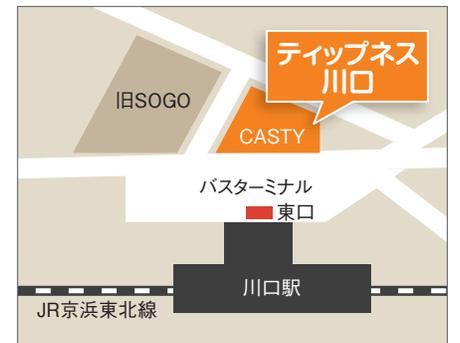
ティップネス  
川口店

埼玉県川口市栄町3-7-1 CASTY8F

《休館日/木曜》

◆JR京浜東北線 川口駅 徒歩30秒

JR川口駅東口出て正面のビル CASTY  
(キャストィ)8階。旧そごう横のビルです。



講師紹介

皆さまの健康習慣の  
お手伝いをいたします！



火曜講師：福井



木曜講師：金子

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。マシンが使っ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