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！

たのエク



椅子に座って安全に行う
リズム体操！

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

はじめてソナトレ
はじめてたのエク
10/20(火)・10/27(火)

はじめてたのエク
10/23(金)・11/6(金)

※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！

ティップネス藤沢店

0466-25-6262

電話受付時間 10:00～17:00

※火曜日は除く

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
火・金曜日
開催！

月各４回

無料体験日程

■はじめてソナトレ
■はじめてたのエク **10/20(火)・27(火)**

■はじめてたのエク **10/23(金)・11/6(金)**

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。

藤沢店 0466-25-6262

電話受付時間 10:00～17:00 ※火曜日は除く

教室内容

ジム はじめてソナトレ
《はじめてトレーニング教室》



火曜日 11:00~12:00 講 高木

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。

スタジオ はじめてたのエク
《たのしく健康イス体操教室》



火曜日 9:30~10:30 講 高木

金曜日 14:45~15:45 講 小林

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
- ◆室内専用の運動シューズ
- ◆飲み物（フタができるもの）
- ◆運動ができる動きやすい服装
- ◆タオル（汗を拭くため）

更衣室は利用できません。

教室開催場所

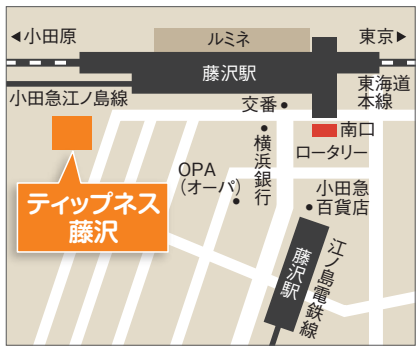
ティップネス 藤沢店

神奈川県藤沢市鵠沼花沢町13-1

《休館日／火曜》

◆JR東海道線、小田急線、江ノ島電鉄
藤沢駅 徒歩3分

南口を出て、横浜銀行と線路の間の道を小田原方向に直進すると道路沿いにございます。



講師紹介 **皆さまの健康習慣のお手伝いをいたします！**


講師：高木


講師：小林

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たくて参加しました。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。

TIPNESS ソナエル ソナエルトレーニングクラブ