

「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

4/1水・8水・15水

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。

3/19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。

ティップネス武蔵藤沢24hours

☎04-2901-1800

電話受付時間 10:00~17:00

※水曜日は除く

“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
水曜日
開催

月4回

無料体験日程

4/1水・8水・15水
3/19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。

武蔵藤沢店

☎04-2901-1800

電話受付時間 10:00～17:00

※水曜日は除く

教室内容

NEW

ジム

はじめてソナトレ

《はじめてトレーニング教室》



水 9:30～10:30

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。

NEW

スタジオ

はじめてたのエク

《たのしく健康イス体操教室》



水 11:00～12:00

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 ※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 武蔵藤沢24hours

埼玉県入間市東藤沢3-4-3
グリーンガーデン武蔵藤沢内

《休館日/水曜》

◆西武池袋線 武蔵藤沢駅 東口2分
東口を出て、線路沿いに約100m直進。踏
み切り手前の左手に店舗があります。入
り口は、建物を回りこんだ逆側になります。



講師紹介



こんにちは！
当スクール講師の高井です！
皆さまの元気・健康への
お手伝いをいたします。
お気軽にお越しください！

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！



ソナエルトレーニングクラブ