

「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！

介護予防運動指導員による

60歳からの【健康運動教室】4月より始動！

健康習慣を身につける

ソナクラ

SöNA-WeLL Training Club

ソナエルトレーニンククラブ

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。

無料体験会開催!!

3.28日

先着 26名様 限定!

3.18日(金)より

電話受付スタート!

教室・体験の詳細は裏面にのご案内しております。



筋力・体力を備えるスクール【ソナクラ】は
ティップネスが提供する健康増進教室です。

ティップネス二俣川24hours ☎045-360-3531 10:00~17:00
※休館日は除く

“筋力・体力”向上のための60歳からの「健康運動教室」、4月より開講！

コロナ禍の影響で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

トレーニングの習慣が
続くことで
筋力・体力が備わる！

開講日時

毎週
月曜日
開催！

4月 4日 11日 18日 25日
5月 16日 23日 30日
6月 6日 13日 20日 27日

**3/18(金)10:00より
申込受付スタート！**

無料体験会開催！！
3.28(月) 先着26名様 限定！

各クラス定員に達し次第、締め切ります。

教室・体験のお申込はお電話でご予約ください。

《電話受付時間は10:00～17:00まで》※休館日は除く

二俣川店

☎045-360-3531

先着
20名様

教室内容

先着
6名様

スタジオ はじめてたのエク 《たのしく健康イス体操教室》



月 9:00～10:00

椅子を使った簡単な運動や
自加重を使った筋力トレーニングを
楽しく安全に行います。

音楽に合わせて楽しく全身を動かして
いきます。膝・腰が不安な方も安心
して参加いただけます！

ジム はじめてソナトレ 《はじめてトレーニング教室》



月 10:30～11:30

マシンを使って
正しいトレーニング方法を
楽しく学ぶグループレッスンです。

初めての方でも大丈夫です。“足が
弱くなった”“背中が丸くなった”など
不安な部分も解消できます。

参加費 ※初回時にお持ちください。

教室開催場所

月払い
(4回)

各 ¥5,000 税込

3ヶ月
一括払い

各 ¥12,000 税込

¥1,750も
おトク！

※4～6月に限り11回になります。

当日のお持ちもの

- ◆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。



ティップネス
二俣川24hours

神奈川県横浜市旭区二俣川1-6-1

《休館日/水曜》

◆相鉄線本線いずみの線
二俣川駅 北口1分

北口を出て歩道橋を渡り、ローソン隣の二俣川
北口ビル3階です。



こんにちは！
ふじたに
ソナクラ講師の富士深です！
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
ソナクラ

皆さまに安心安全にトレーニングを
していただくために
感染症防止対策を徹底しております。



マスクの着用



除菌清掃



手指の消毒



定期的な換気



検温の徹底