

「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代也大歓迎！

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

ソナクラ

SöNA-WeLL Training Club

ソナエルトレーニンングクラブ

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。
教室・体験の詳細は裏面でご案内しております

無料体験実施中！

要予約 詳細は店舗までお問合せください。



TIPNESS

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

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

トレーニングの習慣が
続くことで
筋力・体力が備わる！

開催曜日

**毎週
月・水曜日
開催！**

月各4回

無料体験会日程

無料体験実施中《要予約》

教室・体験のお申込はお電話でご予約ください。

二俣川店

☎045-360-3531

電話受付時間 10:00～17:00

※水曜日は除く

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》



月 10:30～11:30

水 14:30～15:30

NEW

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》



月 9:00～10:00

膝・腰に不安がある方も
リズム体操を楽しもう！
椅子を使うことで、運動に不安がある
方も安全に楽しく音楽に合わせて体
を動かします。

参加費 ※初回時にお持ちください。

月払い(4回)

各 ¥5,000 税込

3ヶ月一括払

各 ¥13,200 税込

**¥1,800も
おトク！**

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。

教室開催場所



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。



講師紹介



こんにちは！
ふじたに
ソナクラ講師の富士溪です！
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



詳細は
コチラから