

「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】好評開催中！！

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。

無料体験会開催！！

3.31(木) 先着30名様 限定！

3.18(金)より

電話受付スタート！

教室・体験の詳細は裏面にて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。

ティップネス田無店

☎042-450-0808

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」、好評実施中!

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
木曜日
開催!

4月 7日 14日 21日 28日

5月 5日 12日 19日 26日

6月 2日 9日 16日 23日

**3/18(金)10:00より
申込受付スタート!**

無料体験会開催!!

3.31(木) 先着30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

田無店

☎042-450-0808

先着
20名様

教室内容

先着
10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》



☎ 9:15~10:15

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》



☎ 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プレスです。

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 各 **¥5,000** 税込

3ヶ月一括払い 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。



ティップネス
田無店

東京都西東京市田無町4-28-17

《休館日/木曜》

◆西武新宿線 田無駅 徒歩3分

西武新宿線田無駅北口を出て通り沿いに直進
いただくと、アスタ田無の向かいにございます。
※目印は店舗ビル1階には本屋、向かいにショッピング
センターリヴィン/アスタがでございます。



こんにちは!
ソナクラ講師の生田目です!
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。

