

「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ズクラブ

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。  
教室・体験の詳細は裏面にて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。



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。

ティップネス国分寺店 ☎042-329-1511 10:00~17:00  
※休館日は繋がりにくい場合がございます。



# “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！**

開催曜日

## 毎週金曜日開催！ 月4回 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。

《電話受付時間は10:00～17:00まで》※休館日は繋がりにくい場合がございます。

国分寺店

042-329-1511

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》

金 9:30～10:30

正しいトレーニング方法を  
楽しく学びます。



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る教室です。

### スタジオ はじめてたのエク

《たのしく健康イソ体操教室》

金 11:00～12:00

簡単なトレーニングを椅子に  
座って行います。



音楽に合わせて楽しく全身を動かしていきます。膝・腰が不安な方でも、安心してご参加いただけます！

### ジム しっかりソナトレ

《しっかりトレーニング教室》

金 13:30～14:45

マシンを使って  
自分のペースでトレーニングします。



自分の目的に合わせたマシン選定やトレーニング方法、コンディショニングを楽しく学んでいきます。

参加費 ※初回時にお持ちください。

教室開催場所

はじめてたのエク はじめてソナトレ

月払い ¥5,000 3ヶ月一括払い ¥13,200

¥1,800もおトク！

しっかりソナトレ

月払い ¥5,500 3ヶ月一括払い ¥14,400

¥2,100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  
国分寺店

東京都国分寺市本町4-12-1

《休館日/金曜》

◆JR国分寺駅 北口徒歩2分

JR国分寺駅北口を出て左へ。西武多摩湖線のガード下の先、右手に店舗があります。



### 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、妻は歩行がしっくり、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！



こんにちは！  
ソナクラ講師の生田です！  
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！

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  
着用



除菌  
清掃



手指の  
消毒



定期的な  
換気



検温の  
徹底