

「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による

60歳からの[健康運動教室]この秋、スタート!!

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。

無料体験会開催!  
10/8火・15火

要電話  
予約

9/27(金)10時より  
受付スタート!!



教室・体験の詳細は裏面で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。

ティップネス横浜店

☎045-328-3610

電話受付時間 10:00~17:00

※火曜日は除く

# “筋力・体力”向上のための60歳からの「健康運動教室」、始まります！

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

毎週火曜日  
開催！

月4回

無料体験会日程

**無料体験会10.8(火)15(火)開催**  
**9/27(金)より受付スタート!!**

先着  
**30**  
名様

教室・体験のお申込はお電話でご予約ください。

横浜店

☎045-328-3610

電話受付時間 10:00~17:00

※火曜日は除く

教室内容

## スタジオ はじめてたのエク

《たのしく健康イス体操教室》



🔥 13:45~14:45

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。

## ジム はじめてソナトレ

《はじめてトレーニング教室》



🔥 15:00~16:00

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。

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  
横浜店

神奈川県横浜市西区北幸2-2-1  
ハマボール イアス3F  
《休館日/火曜》

◆JR横浜駅 西口徒歩6分

高島屋を前にして右手に進み、シェラトンの  
前を左へ。「内海橋」の信号を右に曲がり、左  
正面に見える「EAS」とあるビルになります。



講師紹介



こんにちは！  
ソナクラ講師の高木です！  
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  
こちらから