

「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]この春、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。

無料体験会開催!
3/19火・26火

要電話
予約

3/18(月)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。

ティップネス王子24hours

☎ 03-5902-3373

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3.19(火) 26(火)開催
3/18(日)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。

王子店

☎03-5902-3373

電話受付時間 10:00～17:00

※火曜日は除く

教室内容

ソム

はじめてソナトレ

《はじめてトレーニング教室》



🕒 11:30～12:30

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。

スタソ

はじめてたのエク

《たのしく健康イス体操教室》



🕒 12:45～13:45

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！

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
王子24hours

東京都北区王子1-10-17
ヒューリック王子ビル6-9階

《休館日/火曜》

- ◆JR・東京メトロ 王子駅 徒歩約30秒
 - ◆都電荒川線王子駅前駅 徒歩約1分
- 王子駅北口を出て左に進んでください。
みずほ銀行が入っているビルにございます。



講師紹介



こんにちは！
ソナクラ講師の福井です！
皆さまの元気・健康へ
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
こちらから