

「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] 10月より、始動！

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 好評実施中！

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。

“筋力・体力”向上のための60歳からの3ヶ月毎の「健康運動教室」、10月より開講！

コロナ禍の影響で運動習慣に対する大切さが再認識されています！

運動不足は体力の低下を招き、肥満や生活習慣病の原因になり、肥満は代謝異常を伴って発症し免疫力低下の要因になるといわれています。だから、適度な運動は非常に大切だといえます。

プロの指導者による運動指導をぜひご体験ください。

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、しかも
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
金曜日
開催！

10月 8日 15日 22日 29日

11月 5日 12日 19日 26日

12月 3日 10日 17日 24日

1回無料体験実施中！

開講中のクラスに参加いただけます。
お好きな日にちをお選びください。

先着順で受付いたします。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》

毎週金曜 9:30～10:30

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レッスンです。

トレーニング初心者でも一から学ぶので不安
や疑問を解消し、運動が楽しくなります！

スタジオ はじめてたのエク 《たのしく健康イス体操教室》

毎週金曜 11:00～12:00

簡単なリズム体操や自加重を使った筋力
トレーニングを椅子に座って安全に行います。

音楽に合わせて、全身をしっかりと動かし
入門編なのでどなたでも楽しく参加できます！

スタジオ しっかりたのエク 《たのしく健康体操教室》

毎週金曜 13:00～14:00

立位の状態で、リズム体操など
しっかりカラダを動かしていくクラスです。

自加重を使っの筋力トレーニングまで、しっ
かり動くことで、カラダがリフレッシュできます！

ジム しっかりソナトレ 《しっかりトレーニング教室》

毎週金曜 14:30～15:45

トレーニングの基本を習得して、
更にレベルアップしたい方へおすすめです。

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。 ※消費税込み

教室開催場所

はじめてたのエク しっかりたのエク はじめてソナトレ

月払い ¥5,000

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

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。



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！



夫婦で楽しく参加しています。ふくらはぎやふもものトレーニングのおかげで、妻は歩行がしっかり、私は姿勢改善し、更にやる気で頑張っています。(Yさま)



70歳を越えて、いつまでも元気に歩けるように、67歳からはじめたエレキギターが続けられるようにと始めました。トレーニングが楽しく、元気に続けています。(Iさま)

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。



マスクの着用



除菌清掃



手指の消毒



定期的な換気



検温の徹底