

「体力」
ありますか？

「筋力」
ありますか？



見学随時OK!

介護予防運動指導員による

60歳からの「健康運動教室」実施中!

毎週金曜日 **無料体験** 開催中!

開講中のクラスに参加いただけます。

教室・体験のお申込はお電話でご予約ください。☎03-3441-3531

電話受付時間／10:00～17:00まで ※休館日は除く

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!
プロの指導者による運動指導をぜひご体験ください。

運動習慣が
身につく!

少人数制だから
目がゆき届く!

プロの指導で
安心安全!

筋力・体力が
備わる

参加料 1ヶ月(4回)

各¥5,000(税込)

おトクな一括払いもございます!



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 9:30～10:30

イスを使った簡単なリズム体操
なので膝・腰の不安な方も安心!



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 11:00～12:00

マシンが初めての方、弱った筋力
をトレーニングしたい方に最適!

健康習慣を身につける

ソナクラ

SöNA-WeLL Training Club

開催場所

ソナエルトレーニンクラブ

ティップネス五反田
24hours

