運動不足の見て見ぬ振り
もう止めにしませんか。



おうち時間も多いこの頃、何もしないでいると「筋力・体力」は弱まる一方。
「いつかは始める」と思っていても中々実行できてなかったりしませんか？

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、こんな様々な症状を引き起こします。



関節痛は日常茶飯事



また‥風邪引いた



ドッカーンと肥満に



うつ、階段無理！



どよーんと倦怠感

中年期や高齢者だけでなく、若い方でも筋力・体力の低下は起こります。「自分は大丈夫」って思っている方、ロコモ※かもしれません！下記の項目に該当したら、要注意!

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム」＝ロコモといいます。

- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない



- ☐ つまずいたりすべったりする



- ☐ 階段を上がる時手すりが必要



- ☐ 家事でやや重い仕事が困難



- ☐ 2kg程度の買物を持ち帰るのが困難



- ☐ 15分程続けて歩けない



- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない



ひとつでも当てはまった方は、「筋力・体力」を備えることをぜひ始めてください。

備えあれば憂いなし。運動習慣がジブンを助けます！

健康習慣を学び、「筋力・体力」を向上するスクール開講中!

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グクラブ

**ソナクラは
信頼できる指導者による
グループレッスン！**

1週間に1回、決まった時間にお近くのジムに集まって、運動を楽しくするだけ。
仲間ができて、筋力がつく。ココロも豊かになる。
新しい生活スタイルがはじまる今、地域の方へ、新しい健康づくりをお届けします。

Open 24hours FASTGYM24 Operated by TIPNESS

筋力体力を備えるスクール[ソナエル]はティップネスが提供する健康増進教室です。

スクールの詳細は裏面をご覧ください

地域の皆さまのための 健康習慣を学ぶ「筋力向上スクール」ソナエルスクール 祖師ヶ谷大蔵教室 開講！



運動不足、健康不安のある方、プロの指導者による運動指導をぜひご体験ください。

POINT! 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! プロの指導者が 正しいトレーニング方法をサポート！

POINT! 少人数制なので 一人ひとりに目が行き届くから安心！

POINT! トレーニングの 習慣が続くことで 筋力・体力が備わる！



開講日カレンダー

緑印が開講日です。

定員制につき先着順です！
お早めにお申込ください！

●…休講日

9月

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

10月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29 ●	30

無料体験実施中！

左記カレンダーよりお好きな
日程をお選びいただき
WEBよりお申し込みください。

スクール内容

《ご注意ください！》入場は、各スクール開始の10分前となります。

ジムプログラム

はじめてソナトレ

TRY 50分（月4回）

初めての方向けクラス。
まずはゆっくりトライしていきましょう。

火コース 8:30~9:20 定員／4名
金コース 9:00~9:50 定員／4名

マシンを使ってのトレーニング方法を、いちから学びます。スピード・フォーム・回数・重りの設定や、どのマシンを選ぶかなど、初心者の方の不安や疑問を解消します。正しいトレーニング方法をグループレッスンで楽しく学びましょう。



START → 15 min → 40 min → 50 min

- 有酸素マシントレーニング
  - ウォーミングアップ
  - ・ウォーク／ランマシン
  - ・バイク（自転車）
- マシントレーニング
  - 5~6種類のマシンでトレーニング
  - ・上半身（胸・背中）
  - ・下半身（太もも・ふくらはぎ・お尻）
  - ・体幹（おなか）
- コンディショニング
  - クールダウン
  - ・バランスボール
  - ・筋膜ほぐし
  - ・ストレッチポール



ジムプログラム

しっかりソナトレ

KEEP 75分（月4回）

「はじめてソナトレ」のステップアップ版。
ご自分の目的にあわせて行えます。

火コース 9:40~10:55 定員／4名
金コース 10:10~11:25 定員／4名

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。ご自身の目的（ゴルフ・テニス・トレッキングetc）に合わせて、マシン選定やトレーニング方法、コンディショニングを学び、楽しく続けましょう。

START → 15 min → 45 min → 60 min → 75 min

- 有酸素マシントレーニング
- マシントレーニング
- 自可重トレーニング
- コンディショニング
- ウォーミングアップ
- 6種のマシントレーニング+目的別トレーニング
- クールダウン



スクール会費

はじめてソナトレ	月4回	月会費	¥5,500（税込）
しっかりソナトレ	月4回	月会費	¥6,600（税込）

体験・本科受講のお申込み及びお支払い方法

WEBからお申込みください。
https://tipness.info/entries/health_solution
※WEB以外での受付は行っておりません。あらかじめ了承ください。

お支払いはクレジット決済となります。 MasterCard JCB VISA AMERICAN EXPRESS Diners Club International

スクール開催場所

Open 24hours FASTGYM24 Operated by TIPNESS

ファストジム24 祖師ヶ谷大蔵

東京都世田谷区祖師谷3-35-12 2階

小田急小田原線「祖師ヶ谷大蔵」駅 北口より徒歩3分

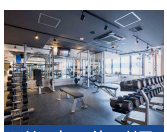


開催場所では受付しておりません。直接のお問合せはご遠慮ください。

駅チカの好アクセス！通いやすいから、さらに続けやすい！


有酸素系マシン


筋トレ系マシン


フリーウエイトエリア

※他店の施設写真です

運動のできる服装・シューズでお越しください。

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グクラブ

スクールについてのお問合せは TEL.0120-208-025 迄 〈受付時間〉月～金曜日 9:00～21:00（年末年始除く）