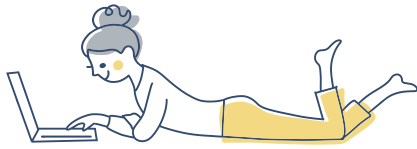


運動不足の見て見ぬ振り もう止めにしませんか。



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」と思っている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



ドッカンと肥満に



うっ、階段無理！



とよーんと倦怠感

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4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。





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

7月						
日	月	火	水	木	金	土
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
25	26	27	28	29	30	31

8月						
日	月	火	水	木	金	土
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	31	1	2	3	4

**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。
まずはゆっくりリトライしていきましょう。

月 コース 10:30~11:20 定員/5名

金 コース 14:00~14:50 定員/5名

マシンを使っている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
・ストレッチボール



スタジオプログラム

たのしくソナエ7

FUN 60分 (月4回)

スタジオエクササイズクラス。
仲間とたのしくカラダを動かしましょう。

月 コース **イス** 9:00~10:00 定員/8名

金 コース 15:10~16:10 定員/8名

スタジオの中で簡単なリズム体操から、自重重を使っている筋力トレーニングまでしっかりカラダを動かしていきます。学びながら、楽しくカラダをリフレッシュしましょう。



START

10 min

30 min

50 min

60 min

ストレッチなどで
ウォーミングアップ

リズム体操などの
有酸素トレーニング

マットを使用する
自重重トレーニング

筋膜リリースなどの
コンディショニング

「イス」マークの付いている②コースは、上記の運動を全て「イス」に座って行う初心者向けの教室になります。

スクール会費

はじめてソナトレ 月4回 月会費 **¥5,500** (税込)

たのしくソナエ7 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いません。あらかじめご了承ください。



お支払いはクレジット決済となります。



スクール開催場所

Open 24hours
FASTGYM24
by TIPNESS

ファストジム24 新井薬師前

東京都中野区上高田3-39-14
タカノ薬師ビル 3階

駐輪場・駐車場はございません。

開催場所では受付していません。直接のお問合せはご遠慮ください。

西武新宿線
「新井薬師前駅」南口
より徒歩1分



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



フリーウェイトエリア

※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

SōNa-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)