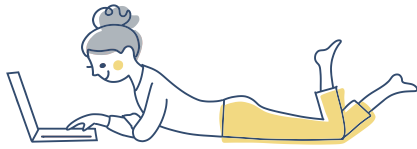


運動不足の見て見ぬ振り もう止めにしませんか。



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



☐ つまづいたり
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!



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!!

いきなりの参加が不安な方は
1回に限り無料体験できます!!

緑の開講日はどこでも体験できます。

4月						
日	月	火	水	木	金	土
28	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

5月						
日	月	火	水	木	金	土
25	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	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

6月						
日	月	火	水	木	金	土
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	3

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 9:30~10:20 定員/5名

月コース 14:00~14:50 定員/5名

マシンを使つ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
・ストレッチボール



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。
ご自身の目的にあわせて行えます。

月コース 10:40~11:55 定員/5名

月コース 15:10~16:25 定員/5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

ウォーミング
アップ

マシントレーニング

6種のマシントレーニング+目的別トレーニング

自可重
トレーニング

コンディショ
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
FASTGYM 24
Powered by TIPNESS

ファストジム24 梅屋敷

東京都大田区大森西6-13-13 1・2階

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。



京急本線
「梅屋敷駅」改札口より
徒歩2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)