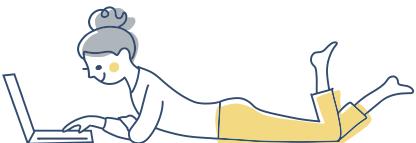


運動不足の見て見ぬ振り もう止めにしませんか。



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れどかたりしませんか?

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!



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、
口コモ※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
- つまずいたりすぺたりする
- 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。
仲間ができる、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。
まずはゆっくりトライしていきましょう。

月 コース 10:30~11:20 定員/5名

火 コース 15:30~16:20 定員/5名

木 コース 14:50~15:40 定員/5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
・ウォーキングランマシン
・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

たのしくソナエク

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

火 コース 14:00~15:00 定員/8名

木 コース 13:30~14:30 定員/8名

スタジオの中で簡単なリズム体操から、自荷重を使っての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

「イス」マークの付いているコースは、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)

たのしくソナエク 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
powered by TIPNESS

ファストジム24喜多見

東京都世田谷区喜多見9-2-35 小田急マルシェ内

駐輪場・駐車場はございません。

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。

小田急小田原線
「喜多見駅」
南口より徒歩1分



※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。