



コロナ環境下のニーズに応えたティップネスの新たな試み 健康づくりのための少人数制スクール『ソナエルトレーニングクラブ』 セルフ型 24 時間ジムの 6 店舗にて、4 月よりスタート！

関東・関西・東海地区に総合フィットネスクラブおよび24時間ジムを展開する株式会社ティップネス（本部：東京都港区、代表取締役社長：酒巻 和也）は、長期にわたるコロナ禍の影響で運動不足による健康二次被害が懸念される中、主に高齢者を対象とした健康づくりのための少人数制スクール『ソナエルトレーニングクラブ』を、セルフ型24時間ジム『FASTGYM24（ファストジム トウエンティフォー）』の都内および近郊の6店舗において、4月よりスタートします。



コロナ禍による自粛生活の長期化は、運動不足やストレスによる健康二次被害を生み出し、特に我が国にとって、高齢者のフレイル化は大きな問題となっています。またコロナをきっかけに、「結局、自分の健康を守るのは自分の体力である」という、日ごろからの有事に対する備えの必要性を実感した方も多くは、そんな中、当社では、「もっと気軽に、ちょっと近所に散歩に出る感覚で健康づくりができないか」という思いから、当社の展開するセルフ型 24 時間ジムである FASTGYM24 において、高齢者も参加しやすい少人数制のスクール『ソナエルトレーニングクラブ』を開講することにしました。

『ソナエルトレーニングクラブ』（略してソナクラ）は、ボディメイクやダイエットではなく、「健康習慣を学び、筋力・体力を向上する」ことを目的とした、週 1 回、1 クラス 5 名から 8 名の少人数制スクールです。コースは全 3 種類、店舗環境により各店 2 種類ずつを、都内および近郊の 6 店舗でスタートします。

現在、コロナ禍が後押しする形で、フィットネスの多様化が急速に進んでいます。従来セルフ型として展開してきた FASTGYM24 へのスクール導入は、「身近に存在する気兼ねな場所」としての 24 時間ジムの特性を利用した、当社の新たなチャレンジのひとつです。こんな状況だからこそ、健康習慣をしっかりと身に付け、終息後の楽しい未来に備えることも必要です。当社は今後も、様々なニーズに対応するべく、積極的に多様なサービスを提供してまいります。

『ソナエルトレーニングクラブ』概要

▷コース内容

【はじめてソナトレ】

- 開催場所：ジム ■対象：初めての方 ■回数：月 4 回（各回 50 分）
- 月会費：5,500 円（税込） ■定員：5 名
- 内容：スピード・フォーム・回数・ウエイトの設定やマシンの選び方など、マシントレーニングをいっから学びます。



【しっかりソナトレ】

- 開催場所：ジム ■対象：基礎を習得した方 ■回数：月4回（各回75分） ■月会費：6,600円（税込）
- 定員：5名 ■内容：ご自身の目的（ゴルフ・テニス・トレッキング等）に応じて、トレーニング、コンディショニングを学びます。

【たのしくソナエク】

- 開催場所：スタジオ ■対象：みんなで楽しくカラダを動かしたい方 ■回数：月4回（各回60分）
- 月会費：6,600円（税込） ■定員：8名 ■内容：運動の基本であるストレッチをしっかり学び、リズム体操などを交えながら楽しく徐々に筋力・体力をアップさせていきます。イスを使用する高齢者向けクラスもあります。

▷開講店

各店開講コースやスケジュール等詳細は下記 URL からご覧ください。

- ・新井薬師前店 <http://fastgym24.jp/files/download?id=49624f40666d039d0ea1f1ffccdda3e2>
- ・梅屋敷店 <http://fastgym24.jp/files/download?id=b791a3fe3c697c268bb06fa030ad4db1>
- ・喜多見店 <http://fastgym24.jp/files/download?id=3a472fbac84e24bbe06cbab029e84f39>
- ・小竹向原店 <http://fastgym24.jp/files/download?id=fffc77373f7c4b89118f9284aacd2adc>
- ・祖師ヶ谷大蔵店 <http://fastgym24.jp/files/download?id=4676fc6449c5d1fad01eb96403faed06>
- ・みずほ台店 <http://fastgym24.jp/files/download?id=ff3c7a47f4f74c6117c2275a2833275f>

▷お申込み・お問合せ

お申込み>> https://tipness.info/entries/health_solution

お問合せ>> 0120-208-025（ティップネスお客様情報ダイヤル／平日 9:00～21:00）

【FASTGYM24（ファストジム トゥエンティフォー）とは】

株式会社ティップネスが展開する、24時間営業、年中無休のトレーニングジムです。リーズナブルな価格、駅近の好立地、着替え不要&土足 OK の気軽さが支持を得て関東・中京地区に110店舗を展開中。

公式サイト：<http://fastgym24.jp/>



株式会社ティップネス 会社概要

会社名：株式会社ティップネス／本部：〒108-0073 東京都港区三田 3-13-16 三田 43MTビル 14F

創立：1986年10月／代表者：酒巻 和也／事業内容：フィットネスクラブの経営／店舗数：直営店 167 店舗（ティップネス 54 店舗、ティップ、クロス TOKYO2 店舗、ティップネス丸の内スタイル、FASTGYM24 110 店舗）、受託施設（指定管理含む）14 施設