

トレーニングスタジオ エスト 4月カレンダー

	月	火	水	木	金	土	日
9:30~10:45	介護予防プログラム 「筋力トレーニング」 高橋<理学療法士>	介護予防プログラム 「脳活性トレーニング」 尾崎<インストラクター>	セルフトレーニング	介護予防プログラム 「筋力トレーニング」 高橋<理学療法士>	介護予防プログラム 「脳活性トレーニング」 尾崎<インストラクター>	セルフトレーニング	定休日
11:00~12:15	介護予防プログラム 「脳活性トレーニング」 高橋<理学療法士>	介護予防プログラム 「筋力トレーニング」 尾崎<インストラクター>		介護予防プログラム 「脳活性トレーニング」 高橋<理学療法士>	介護予防プログラム 「筋力トレーニング」 尾崎<インストラクター>		
13:15~14:30	セルフトレーニング	リズムダンス OZA <ダンスインストラクター>	ボディメンテナンス 松林<作業療法士>	セルフトレーニング	痛活ピラティス 後藤<柔整師>	バランスボール 松林<作業療法士>	
14:45~16:00		健康 ストレッチ教室 尾崎<インストラクター>	体幹 トレーニング 松林<作業療法士>		ゆったり太極拳 シュウ <太極拳インストラクター>	体幹 トレーニング 松林<作業療法士>	
16:15~17:30		サーキット トレーニング 尾崎<インストラクター>			ゆるのびヨーガ Yuki<ヨガインストラクター>	セルフトレーニング	
17:30~18:30	※当面の間、営業時間を17:30までとさせていただきます。 ※オプション(個別リハビリ・個別トレーニング指導)利用をご希望の方は、事前にご予約をお願いします。 ※午後のプログラムは原則としてご予約してのご利用をお願い致します。						

毎週水・土曜日午前中の利用方法が変わります!!

これまで毎週水曜日は介護予防筋トレプログラムでしたが、4月より土曜日と同様、どなたでも利用できるセルフトレーニングタイムとなります。70歳以上の方につきましては、土曜日も含めてこれまでの介護予防プログラム同様800円でご利用いただけます。グループ指導では行き届かない、その方それぞれの気になる症状に対して相談をお受けし、より効果的なトレーニングを指導いたします。グループでトレニ

月~土曜午前中開催 70歳からの筋トレ!脳トレ!

年を重ねるごとに筋力も脳活動も衰えがち。あなたは大丈夫?リハビリの専門家が監修したエストの「筋トレ!脳トレ!」で今日から「健活」(健康で快適な生活のための活動)始めませんか?



トレーニングスタジオエストで スタジオレンタルしませんか?

ただいま

お試しキャンペーン中!

今なら単位時間あたり 1,000円*2で
ご利用いただけます。

ヨガ、ダンス、フラダンス、健康体操、太極拳、グループでのマシントレーニング、各種勉強会、パソコン教室(少人数)、英会話教室、各種カルチャ一教室 etc. まずはご相談ください。

※1 レンタル可能曜日・時間帯(単位時間)について
 ①夜間 17:30~20:30 (3時間) 延長・当日無休
 ②月曜日~木曜日
 12:30~14:15(1時間45分)
 14:15~16:00(1時間45分)
 ③日曜日
 任意の時間帯で3時間(開始・終了時刻ご相談)
 時間は入室から退室完了までの時間です。
 ※2 通常料金は単位時間あたり3,000円となります。
 ※1歳以上の定額利用(月4回以上)は20%引きとさせていただきます(キャンペーン期間を除く)。



高尾・小田急本山駅
徒歩15分
多摩駅ユピオバス・高尾・
神奈中駅 22/水 12系統
駅前三丁目下車徒歩3分
駐車場有 3台

50代からのフィジカルフィットネス
トレーニングスタジオ **est.**
多摩市連訪 3-14-10
高尾駅ハウス1階 ☎042-319-6210

