

介護予防のためのトレーニングスタジオ

エスト通信

2018年 2月号

楽しく! 元気に! Let'sリズムダンス!

あはたも!

リズムダンス
で脳も身体も若返り!!

私が担当します!

講師からひと言!

ダンスは音楽に合わせて
ステップを覚えたり、全身の
有酸素運動になるので体力づく
りや認知症予防にも最適です。
何より気持ちも若返ります!
一緒に楽しく運動しましょう!

有酸素運動で
ダイエットにも
効果的!

講師プロフィール
OZA: ダンスインストラクター
17歳でダンスをはじめ、テ
ーマパークや舞台上で活躍。
キッズダンススクール『MAKE
A WISH』主宰。昨年8月より
エストでシニア向けダンスプ
ログラム『リズムダンス』を担
当。明るく気さくな人柄で人
気を集めている。

無料体験
実施中!

楽しく運動!

脳も活性化!

健康増進!

免疫力アップ!

気持ちも明るく!

ダンススクール「MAKE A WISH」へのお問い合わせも下記お電話までどうぞ!

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.
enjoy smart life support

多摩市諏訪3-14-10 ホワイトハウス1階
京王・小田急線永山駅より徒歩12分 多摩市ミニバス諏訪3丁目下車徒歩3分

貝取、豊ヶ丘方面からは多摩市ミニバス・東西線
左循環が便利です! 駐車場有(合計3台)

日曜定休 営業時間:9:30~18:30

エストからのお知らせ

「太極拳」を体験してみませんか?

「ゆったり太極拳&気功」お試し講座(3回シリーズ)

ゆったり太極拳は、24式太極拳を初心者や高齢者にも取り組みやすいようにアレンジしたもので、やさしく一から楽しく指導していきます。気功は、八の簡単動作で、内臓の調子を整え、血行促進効果が得られるプログラムになっています。この機会に一度体験してみてください!

日時:平成30年2月23日・3月2日・9日
(いずれも金曜日) 14:45~16:00
参加費:2,000円(税込み 3回分一括払い)
*1回のみは1000円(税込み)と異なります
申し込み:事前申し込み制(042-319-6210)

講師紹介:萩生田 修(太極拳インストラクター)
東京都出身。特技はダンス 趣味は特撮映画 昔読んだ漫画の主人公にあこがれて太極拳を始めました 今回は体験ですが、皆さんと続けていけることを楽しみにしています!



エストでは40代から90代までの方がご自身の健康のため、将来の介護予防のためにトレーニングに参加しています。リハビリ専門職がいつでもお体のご相談に応じます。お体に不安をお持ちの方、ぜひ一度ご連絡ください。 見学・体験随時受付中!



トレーニングスタジオエスト



042-319-6210