

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
4月号

水曜 土曜日の午前 中の使い方が変わります

午前中の介護予防プログラムでも個別利用が可能になりました

70歳以上の方は1回800円でご利用可能！

※70歳未満の方は通常料金でご利用いただけます

このような方に向いています

例えば

- リハビリ職の評価に基づき個別メニューでのトレーニングが必要な方
- 集団が苦手な方や男性

個別メニューの提案

セルフ
トレーニング

トレーニング
指導

個別メニューの具体例

- 膝の痛みを軽減するためのトレーニングや生活習慣等の指導
- 転倒防止のためのバランス強化プログラム
- 脊柱管狭窄症や坐骨神経痛でお悩みの方のための体幹トレーニング
- 集団で運動するには自信がない方のための個別メニューの提供



など

介護予防以外の会員様もご利用いただけます。

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三丁目下車徒歩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：9:30～17:30

エストからのお知らせ

5月からのプログラム変更でさらに使いやすく！

その1

ダンシングストラクター
OZAが提供
「マシン＆ダンス」

有酸素運動で心肺機能の向上と脂肪燃焼、いわゆる筋力強化、バランス能力の向上を目指したプログラムです

その2

後藤柔整師による
「姿勢改善プログラム」

正しい姿勢で痛みがおきにくい身体づくり、見た目の美しさ、若返り(若く見える)を狙ったプログラムです

その3

松林作業療法士による
腰痛体操
プログラム

腰痛を予防するためのトレーニングだけでなく、腰痛のメカニズムを知り、腰痛が起きにくい生活習慣指導に至るまで、慢性腰痛と上手に付き合う方法を丁寧に指導します。

エストに遊びに来ませんか？

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

検索

042-319-6210