

毎週月～金午前中開催中！

トレーニングスタジオエストの介護予防教室

70歳から始める

# 筋トレ・脳トレ！

最近外出の機会が減った、体力が落ちた気がする、足腰が痛い…。悩むよりまずは運動始めてみませんか？

エストの介護予防プログラムなら

**参加費：1回 800円(税込み)**

**入会不要！ 予約不要！**

**いつでもお気軽にご参加いただけます！**

## 選べる二つのコース

足腰を鍛えたい方はこちら

**☆筋力アップコース**

簡単自主トレ指導＋マシンを使ったプログラムです

認知症予防に取り組みたい方はこちら

**☆脳活性化コース**

有酸素運動と脳トレを組み合わせたプログラムです

※上記料金は70歳以上の方の特別料金です。69歳以下の方は通常料金となります(ビジター1,500円、会員1,200円)。  
(ただし多摩市介護予防日常生活支援総合事業対象の方は70歳未満でも800円でご利用いただけます)  
 ※両コース同時利用がおすすめです。その場合は1200円でご利用いただけます。(いずれも消費税込み)

	月	火	水	木	金
9:30～10:45	筋力トレーニング	脳活性トレーニング	筋力トレーニング (初心者・低体力者向け)	筋力トレーニング	脳活性トレーニング
11:00～12:15	脳活性トレーニング	筋力トレーニング	筋力トレーニング	脳活性トレーニング	筋力トレーニング

まずはお気軽にお問い合わせください！

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

土日祝日も休まず営業中！  
 豊ヶ丘・貝取方面からはミニバスが便利です！

トレーニングスタジオエスト

多摩市諏訪3-14-10 ホワイトハウス1階  
 馬引沢第三公園交差点角 駐車場あり(3台)  
 多摩市ミニバス諏訪三丁目から徒歩3分

# 042-319-6210



