



トレーニングスタジオ エスト4月カレンダー



4月	月	火	水	木	金	土	日
10:00~12:00	フリー利用 <マシン・バランスボール・セラバンド・ストレッチなど設備を自由にご利用頂けます>						
13:00~14:10	介護予防プログラム 「筋力トレーニング」	サーキットトレーニング* 太田<健康運動指導士>	体幹トレーニング* 太田<健康運動指導士>	介護予防プログラム 「筋力トレーニング」	痛活ピラティス 後藤<柔整師>	リズムステップ 太田<健康運動指導士>	フリー利用 (~18:30)
14:20~15:30	NEW 介護予防プログラム 「認知症予防体操」	NEW バランスアップ トレーニング 太田<健康運動指導士>	サーキットトレーニング* 太田<健康運動指導士>	NEW 介護予防プログラム 「認知症予防体操」	サーキットトレーニング* 千葉	バランスボール 太田<健康運動指導士>	
15:40~16:50	個別相談 高橋<理学療法士> 太田(4月17日)	NEW リズムステップ 太田<健康運動指導士>	バランスボール 太田<健康運動指導士>	NEW 筋力トレーニング* 太田<健康運動指導士>	ゆるのびヨーガ Yuki<ヨガインストラクター>	フリー利用 (~18:30)	
17:00~20:00	フリー利用						

※4月19日(水)13:00~15:00は無料勉強会「自宅でできる肩コリ予防体操」となります。

非会員の方もご参加いただけます。(要予約)

※「マシントレーニング」から「フリー利用」に名称を変更しました。

※祝日の営業時間は18:30までとなります。