



トレーニングスタジオ エスト5月カレンダー



5月	月	火	水	木	金	土	日
10:00~11:00	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〉						
11:00~12:15	フリー利用	<small>NEW</small> 介護予防プログラム 「筋力トレーニング」 太田<健康運動指導士>	フリー利用	<small>NEW</small> 介護予防プログラム 「筋力トレーニング」 松林<作業療法士>	フリー利用	フリー利用	
13:15~14:30	介護予防プログラム 「筋力トレーニング」 高橋<理学療法士>	サーキットトレーニング* 太田<健康運動指導士>	ボディメンテナンス 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」 太田<健康運動指導士>	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)
14:45~16:00	介護予防プログラム 「認知症予防体操」 高橋<理学療法士>	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>	介護予防プログラム 「認知症予防体操」 太田<健康運動指導士>	サーキットトレーニング* 松林<作業療法士>	バランスボール 太田<健康運動指導士>	
16:15~17:30	個別相談 高橋<理学療法士>	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>	体幹トレーニング* 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)	
17:30~20:00	フリー利用						

※5月17日(水)13:00~16:00は無料勉強会「食事が果たす介護予防の役割」となります。

非会員の方もご参加いただけます。(要予約)

※5月より午後のプログラムの時間割が変更になります。

1コマ目 13:15~14:30

2コマ目 14:45~16:00

3コマ目 16:15~17:30