



トレーニングスタジオ エスト7月カレンダー



7月	月	火	水	木	金	土	日
9:30~10:45	介護予防プログラム 「筋力トレーニング」 高橋<理学療法士>	介護予防プログラム 「脳活性トレーニング」 高橋<理学療法士>	介護予防プログラム 「筋力トレーニング」 高橋<理学療法士>	介護予防プログラム 「筋力トレーニング」 高橋<理学療法士>	介護予防プログラム 「脳活性トレーニング」 松林<作業療法士>	フリー利用	
11:00~12:15	介護予防プログラム 「脳活性トレーニング」 高橋<理学療法士>	介護予防プログラム 「筋力トレーニング」 高橋<理学療法士>	介護予防プログラム 「筋力トレーニング」 高橋<理学療法士>	介護予防プログラム 「脳活性トレーニング」 高橋<理学療法士>	介護予防プログラム 「筋力トレーニング」 松林<作業療法士>		
13:15~14:30	フリー利用	サーキット トレーニング 高橋<理学療法士>	ボディメンテナンス 高橋<理学療法士>	フリー利用	痛活ピラティス 後藤<柔整師>	バランスボール 太田<健康運動指導士>	フリー利用
14:45~16:00		体幹 トレーニング 高橋<理学療法士>	バランスボール 高橋<理学療法士>		体幹 トレーニング 松林<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>	
16:15~18:30		フリー利用			ゆるのびヨーガ Yuki<ヨガインストラクター>	フリー利用	

※7月19日(水)13:15~14:30は無料健康講座「バランスアップで転倒予防！」のためプログラムはお休みとなります。

※非会員の方を対象に無料健康相談・リハビリ相談をお受けしています。予約制です。お気軽にお問い合わせください。

<新規会員募集中>

入会金 6,000円(入会時のみ)

一般会員 1回利用毎に1,200円(お得な回数券もございます。10枚綴り10,000円)

マシン会員 5,000円/月 フリー時間帯のみいつでも何回でもご利用いただける会員種別です。

ゴールド会員 6,000円/月 すべてのプログラムを制限なく何度でもご利用いただける会員種別です。

ビジター利用 1回利用毎に1,500円 入会金不要・会員登録不要でご利用いただくことも可能です。

<介護予防プログラムのご案内>

入会不要でご利用いただけます。「脳トレコース」「筋トレコース」いずれも1回利用毎に800円となります。同日に両コースご参加の場合は1,200円でご利用いただけます。但し上記料金は原則として70歳以上の方に限ります※。70歳未満の方は通常のご利用料金となります。

(※多摩市介護予防・日常生活支援総合事業の対象となられている方は800円でご利用いただけます。詳しくはお問い合わせください。)

見学・体験はいつでも
どうぞ！不明な点等、
お気軽にお電話ください！

