

# トレーニングスタジオ エスト 8月カレンダー

	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		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)		痛活ピラティス 後藤(柔整師)	バランスボール 松林(作業療法士)	
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)		サーキット トレーニング 松林(作業療法士)	体幹 トレーニング 松林(作業療法士)	
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	

※8月19日(土)13:15~14:30は健康講座「『フレイル』ってなに?介護予防とフレイルの関係」開催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円です。

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(400円割引)。但し上記料金は原則として70歳以上の方に限ります※(通常料金1,200円)。

(※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も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。)

## オプションサービス(個別リハビリ)について

トレーニングスタジオエストでは、お客様の状態に合わせた個別対応を実施しております。トレーニングの効果を最大化するには、マンツーマンのトレーニングが効果的です。特に持病や身体に障害のある方のトレーニング(リハビリ)においては、疾病や障害に関する知識やその特徴をふまえた技術が不可欠です。本気でなんとかしたいとお考えの方、トレーニングスタジオエストのオプションサービスを是非ご利用ください。



15分単位  
2000円~  
完全予約制