

トレーニングスタジオ エスト 11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」 尾崎<インストラクター>	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」 尾崎<インストラクター>	フリー利用	定休日
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」 尾崎<インストラクター>	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」 尾崎<インストラクター>		
13:15~14:30	予約専用枠 (オプション優先)	リズムダンス 尾崎<インストラクター>	ボディメンテナンス 松林<作業療法士>	予約専用枠 (オプション優先)	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		やわらか ストレッチ教室 尾崎<インストラクター>	体幹 トレーニング 松林<作業療法士>		サーキット トレーニング 高橋<理学療法士>	体幹 トレーニング 松林<作業療法士>	
16:15~17:30	フリー利用	サーキット トレーニング 尾崎<インストラクター>	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	
17:30~18:30	※今月より日曜日が定休日となります。祝日は通常どおり営業しています。 ※第1週の火曜日の午後はプログラムはお休みとなり、フリー利用となります。						

<トレーニングスタジオエストについて>

エストは、年をとって体の不調で要介護とならないように、元気な時から運動習慣を身につけ、健康な体づくりをするためのトレーニングスタジオです。高齢期に起こりがちな関節痛、つまづきやバランスの低下、姿勢の変化などに対して、理学療法士や作業療法士などのリハビリ専門職が個別に相談に乗りながら丁寧に指導しますので、お体に不調があったり、運動が苦手な方でも安心してご利用いただけます。

<エストのご利用について(入会のご案内)>

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)

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けます。

<予約専用枠について>

月曜・木曜午後の予約専用枠は、オプション利用の方に限らず、どなたでもご利用いただけます。

事前にお電話いただきご予約いただければ、お一人でもグループでもご自由に施設をご利用いただけます。詳しくはお問い合わせください。

**介護予防プログラム
お試しキャンペーン!!**
**水曜日に限り今だけご利用料金
ワンコイン(500円)!**

運動はしたいけどなかなか一歩が踏み出せずにお悩みの方に朗報です!この機会にあなたもエストの介護予防プログラムをぜひ体験してみませんか!

※キャンペーン期間は11月1日(水)から12月27日(水)です。

※70歳以上の方が対象となります。

※ご利用にあたってはお名前・ご住所等ご登録いただけます。

※入会金・その他の費用は一切かかりません。

※プログラムは脳トレ・筋トレの両方を体験いただけます。

※期間中何回でもご利用いただけます。

※すでにご利用の方もキャンペーン価格でご利用いただけます。

※初めてご利用いただく方はお電話でお申し込みください。