

# エスト通信 2017年 1月号

〈ごあいさつ〉

今年のお正月は例年になく穏やかなお天気が続きましたが、皆様はどのようにお過ごしになりましたでしょうか。地域にお住いの方の健康づくりのお役に立てればとトレーニングスタジオを開設しあつという間に2カ月が経過しました。先日は自治会の将棋指し初めに参加し小学生に1勝3敗でした。これからも地域の方々と交流を大切にしながら、皆様の健康づくりのお手伝いができるよう頑張ります。お身体のことでお気なことがありましたらお気軽にご相談下さい。



代表:高橋 賢

プログラム紹介

## 「痛活ピラティス」

かえるのマークでおなじみ、スタジオエストのご近所にある人気整骨院「後藤はりきゆう整骨院」の名物院長・後藤靖治先生によるプログラムです。ピラティスを利用して身体の正しい使い方を学び、痛みと上手に付き合える身体づくりを目指します。正しくない身体の使い方を続けると、偏った部分に負担が積み重なり痛みが生じる原因になります。現在痛みのない方にも予防としてとてもお勧めです。



毎週金曜日 13:00~14:10

無料体験受付中!

## エストだけのオリジナルサービス 「理学療法士」による個別無料相談

リハビリでお困りのことはございませんか? 「理学療法士」はリハビリ、特に運動療法の専門家です。トレーニングスタジオエストではリハビリの専門家である「理学療法士」「作業療法士」がお体の状態を確認し、適切な運動指導を行っています。病院でのリハビリが終了になった、自分に合ったリハビリの場所を探している、そんな方は是非一度ご相談ください。市内のリハビリ機関とも連携し、あなたに合った最適なリハビリ環境をご提案いたします。



毎週月曜日 15:40~16:50 時間外もご相談ください

50代からのフィジカルフィットネス  
**トレーニングスタジオ est.**  
 enjoy smart life support

## トレーニングスタジオ エスト2月カレンダー

2月	月	火	水	木	金	土	日
10:00~12:00	マシン トレーニング	マシン トレーニング	マシン トレーニング	マシン トレーニング	マシン トレーニング	マシン トレーニング	マシン トレーニング
13:00~14:10	介護予防 プログラム	サーキットトレーニング 太田(健康運動指導士)	バランスホール 太田(健康運動指導士)	介護予防 プログラム	痛活ピラティス 後藤(美整師)	サーキットトレーニング 太田(健康運動指導士)	マシン トレーニング (~18:30)
14:20~15:30		体幹トレーニング 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)		サーキットトレーニング 千葉	体幹トレーニング 太田(健康運動指導士)	
15:40~16:50	個別無料相談 高橋(理学療法士)	骨盤底筋体操 太田(健康運動指導士)	ホ・ディメンタンス 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)	ゆるのびヨーガ Yuki(3カインストラクター)	マシン トレーニング (~18:30)	新規会員募集中
17:00~18:50	マシン トレーニング	マシン トレーニング	マシン トレーニング	マシン トレーニング	マシン トレーニング		
19:00~20:00	サーキットトレーニング 太田(健康運動指導士)	バランスホール 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)	ホ・ディメンタンス 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)		

月に5回以上ご利用の方…利用無制限のゴールド会員がオススメです。  
 多忙で利用の少ない方、気に入ったプログラムのみ利用したい方…会費不要の都度利用が可能です。  
 ※お得な回数券もございます!

「無料勉強会」のご案内  
 2月15日(水) 13:10~14:10  
**「痩せるメカニズム」**  
 ~正しいダイエットをする為に~  
 講師:太田智也  
 <健康運動指導士・パーソナルトレーナー>

2月15日勉強会概要  
**「痩せるメカニズム」**  
 「筋肉を付けて基礎代謝を上げれば痩せます」という広告を良く目にしますがこれは誤りです。筋肉1kg当たり13kcalの基礎代謝量があります。しかし栄養状態によって脳が基礎代謝量を調整しますので単純に基礎代謝が増えるわけではありません。ただ筋肉を付けるだけでは痩せるというわけではないのです。しかし筋トレはダイエットの近道であり健康的に痩せるためにはとても重要です。筋肉とダイエットの正しいメカニズム、効率的な運動方法をわかりやすく解説します。お気軽にご参加ください。  
 勉強会を毎月開催予定です。取り上げて欲しいテーマがあればスタッフまでお知らせください。

3月15日(水) 13:10~14:10  
**「運動による認知症予防」**  
 4月19日(水) 13:10~14:10  
**「自宅でできる肩こり解消体操」**  
 会場:トレーニングスタジオ エスト  
 電話にてご予約ください

042-319-6210

多摩市諏訪3-14-10  
 ホワイトハウス1階  
 諏訪3丁目バス停3分  
 馬引沢2丁目バス停2分  
 駐車場有 要予約

