

# エスト通信 2017年 3月号



少しずつ暖かくなり身体を動かしやすい季節になってきました。皆様は何か運動をしていますか？？  
寒さのピークは過ぎましたが3月は花粉の飛散量が最も多く花粉症の方は運動不足になりがちです。  
エストで基礎体力作りや夏に向けてのボディメイクに取り組んでみては如何でしょう。



プログラム風景

## 「サーキットトレーニング」

エストでは有酸素運動とマシントレーニングを交互に行うサーキットトレーニングを取り入れています。エストには通信カラオケが設置されていますのでカラオケの音楽に合わせて身体を動かします。

運動指導の資格を持った専門スタッフが参加者一人一人に適したテンポや動きを指導しますので年齢、性別などに関係なくどなたでも安心してご参加いただけます。

心肺機能向上と筋力強化を一緒に行うので、時間の無い方や効率良く済ませたい方、ダイエット目的の方にも有効です。



←年齢・性別・目的・お身体の状態に合わせて個別に動きを指導しますので適切な負荷で運動することができます。

**無料体験受付中！**

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3月カレンダー



3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>	バランスボール 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<柔整師>	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'ディメンタナス 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<インストラクター>	マシン トレーニング (~18:30)	
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 高橋<理学療法士>	バランスボール 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'ディメンタナス 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>		

※3月15日(水)13:00~14:10は無料勉強会「運動による認知症予防」となります。

非会員の方もご参加いただけます。(要予約)

※月曜の個別無料相談の第3週は担当:太田<健康運動指導士>となります。

<月に5回以上ご利用の方...利用無制限のゴールド会員がおススメです>

<利用回数の少ない方や決まったプログラムのみ参加の方は入会不要の都度利用も可能です>

### 「無料健康講座」のご案内

## 「運動による認知症予防」

~外出がもたらす心身面への好影響~

3月15日(水) 13:10~14:10

講師:相澤 龍太<認知症予防ファシリテーター・介護福祉士>  
会場:トレーニングスタジオ エスト お電話にてご予約ください

「早期認知障害」という言葉をご存知ですか？  
症状が軽い初期段階では認知症は十分予防することができます。  
正しい知識をもって今から認知症予防に取り組みましょう！

4月19日(水) 13:10~14:10 「自宅でできる肩こり解消体操」

☎ 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3分

駐車場有 要予約

