


# エスト通信 2017年 4月号

いつもエスト通信をご覧いただきありがとうございます。多摩市を健康長寿のまちにしたいと介護予防を目的としたトレーニングスタジオをこの地に開設しもうすぐ半年になるようになっています。お客様も少しずつ増え、最近ようやく「何とか頑張れそうかな」と感じることができるようになってきました。お客様の中にはお身体に悩みを抱えた方も多く、このスタジオがそうした方々のお役に立てていると思うととてもうれしい気持ちになります。お客様それぞれのニーズに合わせて個別にプログラムを立案し丁寧に指導しますので、ぜひ一度体験・相談にお立ち寄りください。

<h2>プログラム紹介</h2>	<h2>「バランスボール」</h2>
	<p>「バランスボールは家にもあるけど使っていない」、「空気を抜いて押し入れにしまっている」という声を良く耳にします。バランスボールはスイスでリハビリ器具として使われはじめ、集中力を養うためにも有効なため椅子として使用する学校もあるなど、とても効果的なエクササイズ器具です。エストで使い方を覚えれば自宅でテレビを見ながらでも体操することができます。転がりにくくする補助具もありますので初心者や苦手な方も安心してご参加頂けます。</p>
<p><b>無料体験受付中！</b></p>	

<h2>新プログラムのご案内</h2>	
<h3>リズムステップ</h3> <p>ステップ台（踏み台）を利用し、カラオケの音楽に合わせて運動します。上半身も動かしますので全身を使った有酸素運動です。踏み台の高さを調節したり、踏み台を使わずにその場で足踏みをしたりすることでそれぞれに合った強度で実施することができます。椅子に座ったまま行うこともできるのでどなたでもご参加頂けます。</p>	<h3>認知症予防体操</h3> <p>認知症予防のためのグループ体操です。脳トレや有酸素運動をみんなで楽しく行うことで認知症の予防効果があるとされています。70歳以上の方であれば入会不要、1回800円でご参加頂けます。会員の方も通常のプログラムと同様にご参加頂けます。詳しくはスタッフへお問い合わせください。</p>

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

## エストからのお知らせ


☆ **4月から休日の営業時間が変更になります**  
 これまでは平日同様20時までの営業でしたが、土日時間と同じく18:30までとなります。ご理解のほどお願い致します。

☆ **カレンダーの表記を変更しました**  
 (変更前)マシントレーニング → (変更後)フリー利用  
 利用環境に変更はございませんが、マシン以外の設備の利用ができることをよりわかりやすくお知らせするために名称を変更致しました。

☆ **5月より午後のプログラム時間が以下の通り変更になります**  
 1枠目: 13:00~14:10 ⇒ 13:15~14:30  
 2枠目: 14:20~15:30 ⇒ 14:45~16:00  
 3枠目: 15:40~16:50 ⇒ 16:15~17:30  
 夜の部: 17:00~20:00 ⇒ 17:30~20:00

※多摩市ミニバスの運行時間に合わせてより利用しやすいように変更いたします。  
 1枠の時間・プログラム間の入れ替え時間も5分ずつ増やし余裕をもって参加いただけるように致しました。

☆ **5月より介護予防プログラムが2コース制となります**  
 前半は「筋力トレーニング」、後半は「認知症予防体操」となり、コースごとに利用料が800円となります。両方のコースを同日にご利用頂いた場合、一方は半額となり合計1200円でご利用頂けます。

<h2>無料健康講座</h2>	
<h3>実施報告</h3>	<h3>次回講座のご案内</h3>
<p>「運動による認知症予防」</p>  <p>3月15日に健康講座を開催し、多くの方にご参加頂きました。今後、取り上げて欲しいテーマがございましたらエストまでお気軽にご連絡ください。</p>	<p>「自宅でできる肩こり解消体操」</p> <p>4月19日(水)13:10~14:10              講師: 高橋 賢&lt;理学療法士&gt;              会場: トレーニングスタジオ エスト              身体の悩みでNo.1ともいわれる肩こり。発生のメカニズムを知れば自ずと対策も見えてきます。今回は誰でも簡単にできる肩こり予防・解消のための体操を運動療法の専門家が伝授します。</p> <p><b>お電話にてご予約ください</b></p>

☎ **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

<http://studio-est.jp> 検索

駐車場有 要予約

