

70歳以上の方
必見!!

トレーニングスタジオエストの 介護予防健康体操教室

毎週月曜日・木曜日13:00～15:30に開催中!

入会不要! 予約不要! 1回**800円**で
マシントレーニング&介護予防体操指導!

高齢者でも使いやすい安全なマシンを導入しています。
医療系専門職である「理学療法士」が中心になって
指導に当たりますので安心です。

お問い合わせは下記まで!

<ご利用条件>

- ◎70歳以上の高齢者を対象とした介護予防を目的としたプログラムです。
- ◎入会・予約は不要です。
- ◎毎週月曜日・木曜日13:00～15:30の間に利用いただけます。この時間帯以外のご利用はビジター料金(1500円)になります。
- ◎その他不明な点はお問合せください。



リフレッシュ!

動くのが億劫でつい
つい自宅に閉じこもり
がちな方、エストで運
動すれば気分もスッ
キリ!

基礎体力アップ

階段の上り下りや坂道
で息切れがするという
方、エストでしっかり体
力アップしましょう!
意欲がわいてます!

転倒防止効果!

高齢者にとって転倒は
大敵! 転倒防止に効
果の高いトレーニング
を丁寧に指導します。
効果が実感できます!

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

多摩市諏訪3-14-10 ホワイトハウス1階
馬引沢第三交差点角 駐車場あり(要予約)
ミニバス諏訪三丁目から徒歩3分

☎042-319-6210

