

トレーニングスタジオ エスト 1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	予約優先枠	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)	予約優先枠	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		健康 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)		腰痛体操 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	※第1週の火曜日のリズムダンスはお休みとなり、フリー利用となります。 ※1月・2月は冬季営業といたしまして、営業時間を17:30までとさせていただきます。オプション利用の方は対応いたしますので前日までにご予約ください。						

<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。

<月・木午後の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(月～金午前中開催)参加者募集！>

最近体力が落ちた気がする、足腰が弱ってきた、膝や腰が痛い・・・、そんな症状でお悩みではありませんか？放っておくと筋力はどんどん低下し症状は悪化します。エストならリハビリ専門職が直接評価・指導しますので、お身体に不安のある方も安心してご利用いただけます。5年後10年後も自分の足でしっかりと歩けるよう、今から介護予防に取り組みましょう！70歳以上の方は800円でご利用いただけます。

オプションサービス(個別リハビリ)について

トレーニングスタジオエストでは、お客様の状態に合わせた個別対応を実施しております。トレーニングの効果を最大化するには、マンツーマンのトレーニングが効果的です。特に持病や身体に障害のある方のトレーニング(リハビリ)においては、疾病や障害に関する知識やその特徴をふまえた技術が不可欠です。デイサービスでは物足りない、一般のトレーニングスタジオは不安という方、エストのオプションサービスを是非ご利用ください。



15分単位 2000円(税込み)
完全予約制