

# トレーニングスタジオ エスト 5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)	セルフトレーニング	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)	セルフトレーニング	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 「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	姿勢ピラティス 後藤(柔道整復師)	リズムダンス OZA ＜ダンスインストラクター＞	ボディメンテナンス 松林(作業療法士)	セルフトレーニング	マシン&ダンス OZA ＜ダンスインストラクター＞	バランスボール 松林(作業療法士)	
14:45~16:00	セルフトレーニング	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)		座って ゆるのびヨーガ Yuki(ヨガインストラクター)	腰痛体操 松林(作業療法士)	
16:15~17:30		サーキット トレーニング 尾崎(インストラクター)	予約専用	ゆったり太極拳 シュウ ＜太極拳インストラクター＞	ゆるのびヨーガ Yuki(ヨガインストラクター)	予約専用	
17:30~18:30							

**エストからのお知らせ**

エストではお客様を飽きさせない、多彩なプログラムをご用意しております。

マシンを使用したセルフトレーニングの他、中高年に起こりがちな様々な心身のトラブルに応じた多彩なメニューにより、飽きることなく長くトレーニングを続ける事ができます。

**選べるプログラム**

- ★ ボディメンテナンス
- ★ バランスボールエクササイズ
- ★ リズムダンス
- ★ 介護予防プログラム
- ★ 腰痛体操
- ★ ゆるのびヨーガ
- ★ 体幹トレーニング
- ★ ストレッチ体操
- ★ サーキットトレーニング
- ★ ピラティス
- ★ マシントレーニング

入会金 **6,000円**

一般会員 1回 **1,200円**

マシン会員 月 **5,000円**

ゴールド会員 月 **6,000円**

プラチナ会員 月 **10,000円**

その他ビジター会員(1回1,500円)もごございます。

## 無料リハビリ相談実施中!

病院でのリハビリが終了した方、デイサービスのリハビリでは物足りない方、エストではリハビリ専門職である理学療法士・作業療法士が、そうした方々の個別リハビリにも対応しています。初回相談は無料です。詳しくはお電話ください!

## トレーニングスタジオエストでスタジオレンタルしませんか?

ただいま  
**お試しキャンペーン中!**

今なら単位時間<sup>※1</sup>あたり **1,000円<sup>※2</sup>**でご利用いただけます。

ヨガ、ダンス、フラダンス、健康体操、太極拳、グループでのマシントレーニング、各種勉強会、パソコン教室(少人数)、英会話教室、各種カルチャー教室 etc. まずはご相談ください。

※1 レンタル可能曜日・時間帯(単位時間)について  
①夜間 17:30~20:30 (3時間)延長・分断可相談  
②月曜日・木曜日 12:30~14:15(1時間45分)  
14:15~16:00(1時間45分)  
③日曜日  
任意の時間帯で3時間(開始・終了時刻必相談)時間は入室から退室完了までの時間です。

※2 通常料金は単位時間あたり3,000円となります。週1回以上の定期利用(月4回以上)は20%引きとさせていただきます(キャンペーン期間を除く)。

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.**  
easy smart life support

多摩市諏訪 3-14-10  
ホワイトハウス1階 ☎042-319-6210

京王・小田急水山駅 徒歩12分  
多摩野上バス、京王・神奈中線 22/水12系統 諏訪三丁目下車徒歩3分  
駐車場有 3台