

# トレーニングスタジオエスト 7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
- ★ マシン&ダンス
- ★ 体幹トレーニング
- ★ 健康ストレッチ体操
- ★ サーキットトレーニング
- ★ 姿勢ピラティス
- ★ マシントレーニング
- ★ 座ってゆるのびヨーガ
- ★ 太極拳

- 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)もございます。

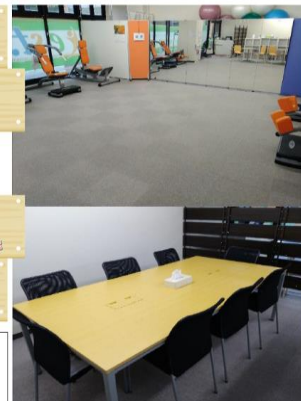
## トレーニングスタジオエストでスタジオレンタルしませんか？

**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・食事会、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) 夜間・早朝・お昼  
の月曜日・水曜日  
12:30~14:00(1時間 30分)  
14:00~15:30(1時間 30分)  
15:30~17:30(2時間)  
②日曜日  
任意の時間帯で3時間(開始・終了時刻ご相談)  
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。  
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.**  
多摩市東部 3・14・10  
ホワイトハウス1階  
TEL 042-319-6210



# 無料リハビリ相談実施中！