



トレーニングスタジオエスト 9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 「ちょこっと筋・脳 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 「ちょこっと筋・脳 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。

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

その他ジッター会員(1回1,500円)もございます。

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
- ★ サークットトレーニング
- ★ 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

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？

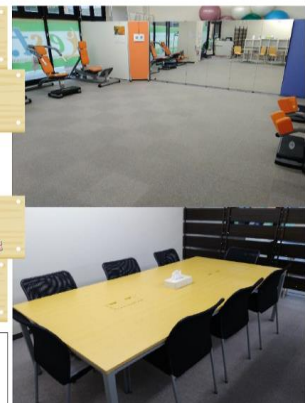
ただいま
お試しキャンペーン中！
今なら単位時間^{※1}あたり 1,000円^{※2}まで
ご利用いただけます。

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) ※土・日・祝日
②月曜日~木曜日
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)
③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。週1回以上の定額利用(1ヶ月単位)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.**
多摩市西谷 3-14-10
本ワトハウス1階 TEL 042-319-6210

無料リハビリ相談実施中！