トレーニングスタジオエスト　10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」 髙橋〈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」 髙橋〈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」 髙橋〈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」 髙橋〈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〉	サーキット トレーニング 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〉	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		リズムダンス OZA 〈ダンスインストラクター〉	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
ゴールド会員	月	6,000円
プラチナ会員	月	10,000円

入会・ご利用のご案内

その他ビジター（1回1,500円）として、入会せずにご利用いただくことも可能です

選べるプログラム

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

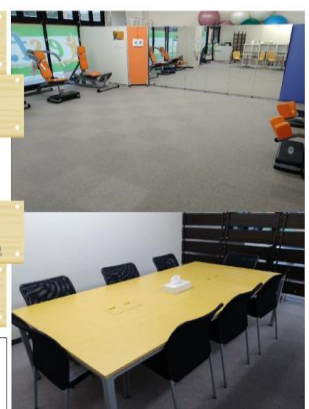
無料リハビリ相談実施中！

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）延長・分割応相談
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・終了時刻応相談）
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）。

駐車場有　3台

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
多摩市落合 3-14-10 ホワイトハウス 1階
042-319-6210