

トレーニングスタジオエスト 12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>	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	セルフトレーニング	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

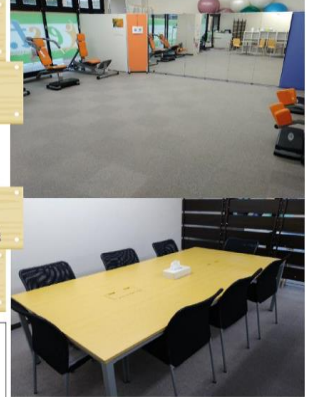
- ★ ボディメンテナンス
- ★ バランスボール
エクササイズ
- ★ リズムダンス
- ★ 介護予防プログラム
- ★ 腰痛体操
- ★ ゆるのびヨーガ
- ★ 体幹トレーニング
- ★ ストレッチ体操
- ★ サーキット
トレーニング
- ★ ピラティス
- ★ マシントレーニング
- ★ 太極拳

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) 抽選・抽籤無条件
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・終了時刻は相談)
時間は入室から退室完了までの時間です。
※2 通常料金(単位時間あたり)3,000円となります。
※1日以上の上記利用(月4回以上)35%引きを2
させていただきます(キャンペーン期間を除く)。



※3 京王・小田急東山線
徒歩12分
※4 多摩市立ニッパ、東玉、
神楽中野 24/本、12 歳児
課三丁目下車徒歩3分

駐車場有 3台



無料リハビリ相談実施中！

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.**
多摩市神野 3-14-10
ホワイトハウス1階 ☎042-319-6210