

# トレーニングスタジオエスト 1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		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〜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

エストでは40代から90代までの方がご自身の健康のため、将来の介護予防のためにトレーニングに参加しています。リハビリ専門職がいつでもお体のご相談に応じます。お体に不安をお持ちの方、ぜひ一度ご連絡ください。 **見学・体験随時受付中!**

## 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

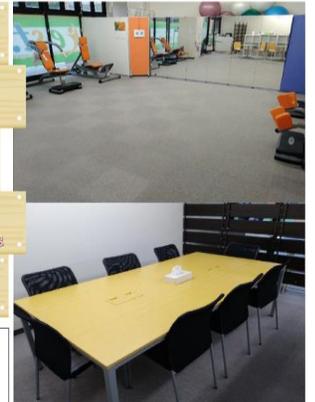
お試しキャンペーン中!

今なら単位時間あたり **1,000円** 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・延長無料  
 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 通常料金に単位時間あたり3,000円となります。  
 ※3 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.**  
 多摩市諏訪 3-14-10  
 ホワイトハウス1階 ☎042-319-6210



東正・小田急本山駅  
 徒歩12分  
 多摩線セントラルスクエア・東正・新南町駅 22/水 12 徒歩  
 諏訪三丁目下車徒歩3分

