

トレーニングスタジオエスト 2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」 OZA(ダンスインストラクター)	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」 OZA(ダンスインストラクター)	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」 OZA(ダンスインストラクター)		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」 OZA(ダンスインストラクター)		
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 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 OZA(ダンスインストラクター)	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		予約専用				予約専用	

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

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** 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) 月末・年末年始
 ②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)
 ③日曜日
 任意の時間帯で3時間(開始・終了時刻は相談)
 時間に入室から退室完了までの時間です。
- ※2 通算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)。

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.
 多摩市海防 3-14-10
 本ホワイトハウス1階 ☎042-319-6210

