

トレーニングスタジオエスト 4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 「筋カトレーニング」 高橋<理学療法士>	介護予防プログラム 「ちよこつと筋・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 「筋カトレーニング」 高橋<理学療法士>	介護予防プログラム 「ちよこつと筋・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 「筋カトレーニング」 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 「筋カトレーニング」 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							

70歳以上の方
必見!!

トレーニングスタジオエストの

介護予防 健康体操 教室

入会
不要

予約
不要

1回

800円 同日2コース利用で1200円

エストの介護予防教室は**4種類**

ご希望やお身体の状態に合わせてお選びいただけます!

お問合せ 042-319-6210

206-0024 東京都多摩市諏訪3-14-10 馬引沢第三公園角

その1 筋カトレーニング

月・木9:00~10:45
火・金11:00~12:15

高齢期に衰えやすい筋肉を重点的に鍛えるエストのスタンダードコース 自宅でも取り組める月替わりのトレーニングメニューとマシントレーニングを組み合わせたプログラムです。

その2 脳活性トレーニング

月・木11:00~12:15

エストの脳活性トレーニングは体と頭を両方使ったトレーニングメニューです。ゲーム要素を取り入れて楽しく取り組みます。しっかり脳を使えば、身体と同じように脳も疲れます。あなたも「脳みそが疲れる」という体験、してませんか?

その3 ちよこつと筋・脳トレーニング

火・金9:30~11:00

運動は苦手、体力に自信がない、80歳過ぎてるけどついでに行けるかしら... そんな心配のある方のためにエストが開発した「ちよこつと筋・脳トレーニング」筋トレ・脳トレ両方の要素を含み、低負荷で楽しくトレーニングに参加できます!

その4 セルフトレーニング

水・土午前中(時間自由)

集団は苦手、自分のペースでトレーニングしたいそんなご要望に応じて、時間内で自由にトレーニングできるプランを用意しました。トレーニングメニューはリハビリの専門家、理学療法士・作業療法士が立案しますので疾患や障害のある方も安心です。男性のお客様にも好評です!