

トレーニングスタジオエスト プログラム表

| | 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 「筋力トレーニング」 高橋(理学療法士) | | | 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) | セルフトレーニング | 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) | セルフトレーニング | |
| 13:15~14:30 | 姿勢ピラティス 後藤(柔道整復師) | サーキットダンス 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) | | サーキットダンス 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) | セルフトレーニング | 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**3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!

エストでは40代から90代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・リハビリ相談(いずれも無料!)
随時受付中!

ご利用料金

Charge

| | | |
|--------|-----------|---------------------------------------|
| 入会金 | 6,000円 | |
| 一般会員 | 1回 1,200円 | 1回の利用は1時間以内です お得な回数券もございます |
| ゴールド会員 | 月 6,000円 | すべてのプログラムをご利用いただけます |
| プラチナ会員 | 月 10,000円 | ゴールド会員の内容に加えて専門職によるオプションをセットにした会員種別です |
| ビジター料金 | 1回 1,500円 | 会員登録されていない方の1回当たりの料金 |

| | | |
|------------------|------------------|--|
| スタジオ貸切利用 | 1枠 1時間15分 3,000円 | 毎週予約で1回1,000円OFF 別途3,000円でトレーナーによる指導をつけることができます |
| テーブルスペース 貸切利用 | 1枠 3時間 3,000円 | 午前(1枠)・午後(1枠)・夜間(1枠)の区切りとなります。 |