

# 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)		セルフトレーニング 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)		セルフトレーニング 松林(作業療法士)	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)		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)	貸切	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 高橋(理学療法士)	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	貸切	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							

毎日午前中開催!  
トレーニングスタジオエストの  
**介護予防 健康体操 教室**

70歳以上の方  
必見!!

入会 不要 予約 不要

1回 **800円** 同日2コース利用で1200円

## 馬引沢通りウォークラリーに参加しませんか?

今年で3回目となる「馬引沢通りウォークラリー」。馬引沢大通り沿いの参加店舗等を8つのグループに分けて、それぞれのお店の特徴などを体験します。地域にお住いの方々と事業を営む側との交流、いざというときに支えあえる関係を作ることを目的としています。エストも昨年に続き参加します。皆さんも参加してみませんか? 詳しくは11月28日号のタウンニュースをご覧ください!

開催日時: 令和1年12月8日(日) 14:00~16:00  
定員: 50人 参加費: 100円 申し込み締切: 12月4日(水)  
主催: 馬引沢・諏訪地域福祉推進委員会 協力: 馬引沢自治会  
申込・問い合わせ: 多摩市社会福祉協議会まちづくり推進担当  
042-373-5616 (宮原・栗野)

## 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。