

# 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	介護予防健康体操教室 「筋力トレーニング」 高橋(理学療法士)		セルフトレーニング (介護予防健康体操教室) 松林(作業療法士)	介護予防健康体操教室 「筋力トレーニング」 高橋(理学療法士)		セルフトレーニング (介護予防健康体操教室) 松林(作業療法士)	定休日
11:00~12:15	介護予防健康体操教室 「脳活性トレーニング」 高橋(理学療法士)	介護予防健康体操教室 「筋力トレーニング」 OZA(ダンスインストラクター)		介護予防健康体操教室 「脳活性トレーニング」 高橋(理学療法士)	介護予防健康体操教室 「筋力トレーニング」 高橋(理学療法士)		
13:15~14:30	姿勢ピラティス 後藤(柔道整復師) (10)	サーキットダンス OZA(ダンスインストラクター) (10)	ボディメンテナンス 松林(作業療法士) (10)	貸切	サーキットダンス OZA(ダンスインストラクター) (10)	バランスボール 松林(作業療法士) (8)	
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) (10)	体幹トレーニング 松林(作業療法士) (10)		座ってゆるのびヨーガ Yuki(ヨガインストラクター) (8)	腰痛体操 松林(作業療法士) (10)	
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) (8)	ゆるのびヨーガ Yuki(ヨガインストラクター) (10)	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

70歳以上の方  
必見!!

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。