



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 (筋トレ・脳トレ) 高橋(理学療法士)		セルフトレーニング 松林(作業療法士)	介護予防健康体操教室 (筋トレ・脳トレ) 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	介護予防健康体操教室 (筋トレ・脳トレ) 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 (筋トレ・脳トレ) 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)		
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	健身気功体操 シュウ (気功・太極拳インストラクター)	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 (気功・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							

○しばらくは1プログラムの参加人数を6名に制限させていただきます。
また、1日1プログラムの参加につき、皆様のご協力をお願い致します。

70歳以上の方
必見!!

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

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!

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