

# 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>			介護予防健康体操教室 (筋トレ・脳トレ) 高橋<理学療法士>			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>	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>	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>	セルフトレーニング 松林<作業療法士>	
13:15~14:30		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>	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>	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>	ゆったり太極拳 シュウ (気功・太極拳インストラクター)	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				個別リハビリ	ゆるのびヨーガ Yuki<ヨガインストラクター>	個別リハビリ	
17:30~18:30	個別リハビリ						

**トレーニングスタジオエストでは感染防止対策を徹底し、皆様のお越しをお待ちいたしております！  
(東京都並びに業界団体の定めるガイドラインに沿った対策を行っております)**

毎日午前中開催！

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  
月会費不要

1回 **800**円 通常料金(ビジター)より  
700円もお得!!

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