

# 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	
9:45~10:45	介護予防健康体操教室 「脳トレ+マシン」 高橋(理学療法士) 定員8名	介護予防健康体操教室 「筋トレ+マシン」 OZA(ダンスインストラクター) 定員8名	セルフトレーニング 松林(作業療法士)	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 「有酸素運動+マシン」 OZA(ダンスインストラクター) 定員8名	セルフトレーニング 松林(作業療法士)	定休日	
11:15~12:15	介護予防健康体操教室 「脳トレ+マシン」 高橋(理学療法士) 定員8名	介護予防健康体操教室 「有酸素運動+マシン」 OZA(ダンスインストラクター) 定員8名			介護予防健康体操教室 「筋トレ+マシン」 OZA(ダンスインストラクター) 定員8名			
12:15~13:00	セルフトレーニング 石田 (健康運動実践指導者)	/		/		/		
13:15~14:30		サーキットダンス OZA(ダンスインストラクター) 定員8名	ボディメンテナンス 松林(作業療法士) 定員10名	姿勢ピラティス 後藤(柔道整復師) 定員10名	サーキットダンス OZA(ダンスインストラクター) 定員8名	バランスボール 松林(作業療法士) 定員8名		
14:45~16:00	ステップエクササイズ 石田 (健康運動実践指導者) 定員10名	ゆったり太極拳 シュウ (気功・太極拳インストラクター) 定員6名	体幹 トレーニング 松林(作業療法士) 定員10名	骨盤矯正体操 松林(作業療法士) 定員10名	ゆるのびヨーガ Yuki(ヨガインストラクター) 定員10名	腰痛体操 松林(作業療法士) 定員10名		
16:00~	個別リハビリ	貸切	貸切	個別リハビリ	個別リハビリ	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)**

**諏訪店**

スタジオ est 1 号店「諏訪店」  
について詳しく見る

042-319-6210

**多摩鶴牧店**

スタジオ est. 2 号店「多摩鶴牧店」  
について詳しく見る

042-400-6663

理学療法士・作業療法士  
によるリハ&ボディケア

パーソナルスタジオ **est.**

営業時間: 17:00~21:00(月~土) 完全個別指導  
多摩市鶴牧5-1-1 トレーニングスタジオエスト多摩鶴牧店内



est. 専属の理学療法士、作業療法士が、お客様一人一人のお身体の状態を確認し、その方にあった方法でお身体の不調を解消します。これまでいろいろ試したけどなかなか状態が改善しない、効果が長続きしないとお悩みの方、ぜひご相談ください。