

	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	コアコンディショニング 腰山 (インストラクター) 定員8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)**



貸切利用も承っております。レッスン講師の方等、お気軽にご相談ください。夜の時間はよりお安くご利用いただけます。

ご利用料金		Charge
入会金	6,500円	
一般会員	1回 1,200円	1回の利用は1時間15分以内です お得な回数券もございます
ゴールド会員	月 7,000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 12,000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
オプション料金	15分 2,000円～	理学・作業療法士等による、マンツーマンの個別トレー ニング、リハビリ指導です。
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