

# 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
9:30~9:45							定休日
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			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)	
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	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 「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)						
13:00~13:15		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 腰山(インストラクター) 定員8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	
13:15~14:30							
14:30~14:45		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	
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						
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)**

70歳以上の方  
必見!!

トレーニングスタジオestの  
**介護予防健康体操教室**

諏訪店・鶴牧店で  
午前中に開催中!

1回 **800円** (入会不要 月会費不要)

筋力トレーニング◎脳活性トレーニング

**リフレッシュ**

動くのが億劫でつい自宅に閉じこもりがちの方、estで運動すれば気分もスッキリ!

**基礎体力アップ**

階段の上り下りや坂道で息切れがする方、estでしっかり体力アップしましょう! 意欲がわきます!

**転倒防止効果**

高齢者にとって転倒は大敵! 転倒防止に効果の高いトレーニングを丁寧に指導します。効果が実感できます!

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。