

トレーニングスタジオ **est.** で「運動習慣」はじめましょう！  
enjoy smart life support

# 春の新規入会キャンペーン！

入会翌月・翌々月の会費がなんと！ **半額！！**

キャンペーン期間：2025年2月18日～3月31日



## ＜キャンペーン概要＞

- 期間内に月会費制の会員種別に入会いただいた方が対象です。
- 入会にあたっては別途入会金(6500円)がかかります。
- 入会申込時に、入会金と合わせて、当月分の会費(日割り計算)と翌月・翌々月分の会費を現金でお支払いいただきます。

80代の方も  
多数在籍！

## 定期的な運動でこんな効果が期待できます！

### 基礎体力アップ

階段の上り下りや坂道で息切れがするという方、エストでしっかり体力アップしましょう！効果が実感できます！

### 痛みも軽減！

必要な筋力をつけ、正しい姿勢や動き方を身につければ、腰や膝の痛みを軽減する効果が期待できます！

### 楽しく健康習慣！

同じ目的で一緒に取り組む仲間との交流も楽しみの一つ！楽しく運動して健康になれるなんて一石二鳥！

50代からのフィジカルフィットネス  
トレーニングスタジオ

**est.**  
enjoy smart life support

多摩諏訪店  
多摩鶴牧店  
八王子松が谷店

お問合せ・お申し込みは・・・050-3743-5530

# est. であなとも イキイキシニア!

## 高齢者に特化した介護予防健康体操教室!

70歳以上は**入会不要!** 1回1,000円でご利用いただけます!

※介護予防健康体操教室参加に限ります

ヨガ ピラティス ストレッチ  
ダンス 筋トレ 有酸素運動

## 選べるレッスンプログラム!

お好みや目的に合わせて選べる選択制プログラム

## リハビリ専門職 (理学療法士・作業療法士) 等 による パーソナルトレーニング! (個別リハビリ)

お身体に不調や不安のある方、後遺症がある方、しっかり成果を出したい方  
まずはご相談ください!



写真はイメージです

詳細はest.公式  
ホームページを  
チェックしてね!



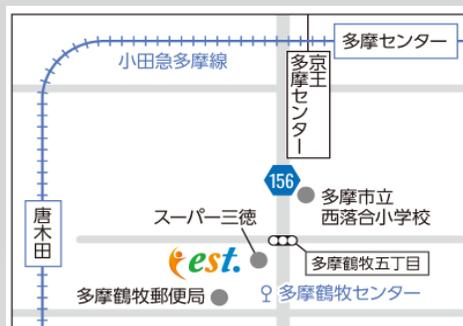
est.公式WEBサイト

### 多摩諏訪店



多摩市諏訪3-14-10-1B  
馬引沢第三公園角

### 多摩鶴牧店



多摩市鶴牧5-1-1-101  
鶴牧商店街スーパーサントク隣

### 八王子松が谷店



八王子市松が谷11-6  
松が谷商店街コミュニティプレイスマつまる内

各店共通お問合せ専用電話番号: **050-3743-5530**

繋がらないときは留守番電話にメッセージをお願いします。折り返しお電話いたします。