

介護予防のためのトレーニングスタジオ

エスト通信

2019年
3月号

春の新規入会 キャンペーン

2019 3/1 - 3/31

まずは見学・体験ください!!

特典その1

見学・体験即日入会で
入会金2000円OFF

※当日お支払いのみ対象となります。

特典その2

入会翌月の月会費
半額!!!

※入会当月は日割計算となります。翌月会費は入会時一括してお支払いいただけます。



医療職(理学療法士・作業療法士)が在籍していますので、お身体が不自由な方や高齢の方も安心してご利用いただけます! お気軽にご相談ください!

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



貝取、豊ヶ丘方面からは多摩市ミニバス・東西線
左循環が便利です! 駐車場有(合計3台)

多摩市諏訪3-14-10 ホワイトハウス1階

京王・小田急線永山駅より徒歩12分

多摩市ミニバス諏訪三丁目下車徒歩3分

日曜定休 営業時間: 9:30~17:30

介護予防Q&A

Vol.2 歩いていれば筋肉は鍛えられる?

Q 私はほぼ毎日一万歩以上歩いているのでトレーニングは必要ないでしょうか?

A 歩くだけではエネルギーの消費にはなりますが筋肉は鍛えられません。例えば大殿筋(お尻の筋肉)は伸展(脚を後ろに下げる動作)15度以上でないと働かないといわれています。大腿四頭筋(太ももの前面の筋肉)も膝を伸ばし切った状態では働きません。人間は本能的にできるだけエネルギー消費を低く抑えて(筋肉を働かせずに)活動しようとします。筋肉を使わずに活動すれば骨や関節に過度に負担をかけてしまいます。つまり、ただ歩いていただけでは筋肉が鍛えられないばかりか、関節を痛めてしまう危険性もあるのです。歩くことはもちろん大切ですが、それだけではなく、筋肉を鍛えるトレーニングにも並行して取り組むことが大切なのです。



トレーニング風景 美・姿勢ピラティス 毎週月13:15~14:30

ピラティスマットを活用して、正しく美しい姿勢・身体づくりを目指すプログラムです。猫背やポッコリお腹は体幹の筋力低下による姿勢の崩れや内臓を正しい位置に留めておけないことが原因です。そのまま放っておくと、筋肉や骨がその姿勢のまま固まってしまう。そうならないために普段からしっかり体幹を鍛えておきましょう! いつまでも美しくいたい方、生涯健康で過ごしたいと思っている方、エストの「美・姿勢ピラティス」に是非参加してみてください。男性も大歓迎です!



インストラクターの後藤です。
柔道整復師です。
美・姿勢ピラティスで美しい姿勢を手に入れましょう!

見学・体験・リハビリ相談随時受付中!



トレーニングスタジオエスト



042-319-6210