

ミドル・シニアのためのトレーニングスタジオ

エスト通信

2019年12月号

感謝 エスト3周年記念特別号!!

お客様からメッセージをいただきました!

エスト3周年にあたりお客様から頂いたメッセージを一部抜粋してご紹介します!

筋トレ・脳トレに参加して1年8ヶ月になります。特に筋トレの効果は抜群で歩けなかった私が嘘のように歩けるようになりました。高齢者でも安心して、楽しく無理なく運動ができるということを実感しております。エストのスタッフの方々に感謝です。

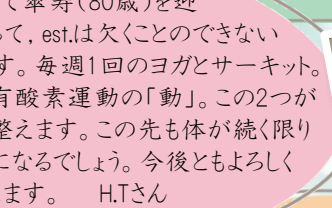
S.Mさん 76歳 女性



いろいろなレッスンに参加して楽しんでいます。こじんまりしていますが内容は充実しているのではないのでしょうか？ますますの発展を期待しています。

10月で傘寿(80歳)を迎えた私にとって、estは欠くことのできないアクティビティです。毎週1回のヨガとサーキット。ポーズの「静」と有酸素運動の「動」。この2つが相俟って体調を整えます。この先も体が続く限りest.でお世話になってほしいです。

H.Tさん 80歳 男性



運動が大嫌いな私が楽しみに通うようになりました。頭のめぐりが悪いのを再確認しました。毎回苦しみますが、それでも楽しみです。

89歳 女性

入会して1年4ヶ月、当初は体力に自信がありませんでしたが今では遊びに遠出したいと考えている今日このごろです。お友達もでき、おしゃべりも楽しませていただいております。

Y.Oさん 85歳 女性



エストに通い始めて2年半、体力低下・老化に加速の日々ですがエストのおかげで何とか健康維持できています。70歳以上をターゲットにしたジムはなかなか見つからず、理学療法士・作業療法士の指導のもと安心して参加しています。

A.Hさん 75歳 女性



専門職のスタッフの皆さんにご指導いただける安心感。自分の親の世代の皆さんのはつらつとした姿に感動し、またやさしく言葉をかけていただけることの喜び。エストとの出会いに今心り感謝しています。これから前に進めるよう頑張ります。

M.Iさん 59歳 女性

適切な運動をわかりやすく優しくご指導くださる先生方、和やかな雰囲気の方々の会員の皆様、エストから心身の健康をいただいています。

H.Nさん 84歳 女性

気力は変わっていませんが、後期高齢者の仲間入りをした昨今、体力の衰えを感じていますが、70歳以上と限定のあるエストはシニアにやさしい筋トレ、体力維持に役立ち、とても感謝しています。自力歩行可能な限り通い続けたいです。

A.Hさん 75歳 女性

こちらにお世話になりました。やっと3ヶ月ですが、周りの方達にやっとなついていっている状況。でも1年先に期待して頑張ります。エストの先生方いつも感謝です。

暖かいメッセージありがとうございました! これからもよろしくお願いします!

LINE公式アカウントを開設しました!

エストの最新情報などを発信しています! 右のQRコードから登録をお願いします!



見学・体験・リハビリ相談随時受付中!



各プログラムの開催時間・曜日は裏面をご覧ください!

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 est.
 enjoy smart life support

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)

日曜定休 営業時間: 9:30~17:30

トレーニングスタジオエスト

042-319-6210

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