

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

2020年
7月号

コロナ禍で低下した体力を エストで回復しようキャンペーン!

外出自粛ですっかり体力が落ちた、将来のために
運動を始めたいという方、エストが応援します!

入会翌月の会費が半額!!

※7月中に入会いただいた方が対象となります。※入会時に7月分（日割計算）と8月分（月会費の半額）をまとめてお支払いいただきます。※会費については裏面をご覧ください。

エストはこんな方にご利用いただいています!

- * 将来のために運動を続けていきたい
- * 高齢だったり持病があったりして、一般のトレーニングジムでは心配
- * お医者さんに運動しなさいと言われていた
- * 病院でのリハビリは終了したけどリハビリを続けたい

理学療法士・作業療法士が随時お身体の相談に応じ、お客様の最適な運動環境を提供いたします!

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!



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3丁目下車徒歩3分

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

介護予防のはなし Vol.1 「やるリスクとやらないリスク」

「やるリスク」と「やらないリスク」。皆さんは聞いたことがありますか? リハビリを例に考えてみます。ある方が転んで骨折し歩けなくなりました。医師はリハビリをすれば再び歩けるようになるといいます。でも再び歩けるようになったらまた転んで痛い思いをするかもしれないし今度こそ歩けなくなるかもしれません。だったら初めからリハビリをせずに車椅子生活にするという方法もあります。でも車椅子生活にはさらに足腰の筋力が低下し、ついにはトイレでさえ一人で立てなくなる可能性もあります。どちらを選択するのが正しいという答えはありませんが、様々な情報をもとに、ある程度未来を予測することはできます。その中で自分にとって何が最適なのかを選択することが大切なのだと思います。新型コロナ対策でも同じようなことがいえるのかもしれないですね。

新プログラム「健身気功体操」はじまります!

今月から新プログラム「健身気功体操」がはじまります! 「気功」とは、身体(調身)、呼吸(調息)、心(調心)をそれぞれ調えることで、自分自身を最適の状態に保つように考え出された中国の養生法です。エストでは、高齢の方でも参加しやすいよう、主に椅子を使って、ゆっくりと優しく身体を動かします。自律神経のバランスを整え、リラックス効果もあります。運動になれていない方、ぜひこれから始めてみてはいかがでしょうか?



講師: シュウ
太極拳インストラクター

見学・体験・リハビリ相談は無料です!



トレーニングスタジオエスト

042-319-6210