

ミドル・シニア専門のトレーニングスタジオ

エスト通信 2020年 10月号

**締め切り間近!! 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!**

短期お試し(2か月間限定)会員募集! 第2弾

2か月間で総額18,000円※のところ **7,000円(税込)**

※入会金6,000円、2か月間の会費(ゴールド会員の場合)12,000円の合計

キャンペーン期間: 10月10日(土) 17:00申込受付終了!!!

外出自粛の影響で足腰が弱っていませんか?

このままだと要介護状態に!? 介護予防に経験豊富なスタッフがあなたの「フレイル(虚弱度)リスク」を判定し適切にアドバイスします。無料リハビリ相談も実施中!(30分以内)

まずはお電話ください(レッスン中は留守電対応とさせていただきます)

※10月10日(土)までにお申込みいただいた方について、2か月間入会金不要、特別価格でご利用いただけます(但し令和2年12月末日まで)。※申込み時に2ヶ月分をまとめてお支払いいただきます。※ご利用は期間中8回までとさせていただきます(制限を超えてご利用いただく場合、通常ビジター料金1500円/回をお支払いいただきます)。事前にご予約の上ご利用ください。※キャンペーン終了後正規会員となる場合には入会金6000円が必要です。※その他詳細はお問合せ下さい(留守番電話にメッセージをお願いします)。

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!

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三丁目下車徒歩3分

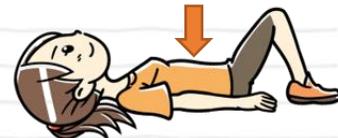
貝取、豊ヶ丘方面からは多摩市ミニバス・東西線
左循環が便利です! 駐車場有(合計3台)

日曜定休 営業時間: 9:30~17:30

介護予防のはなし Vol.14

「ながら運動」で運動習慣をつけましょう!

運動が必要なのはわかっているけれど、自宅で一人で運動を継続するのは難しいですね。そんなあなたにおすすめの運動が「ドローイン」です。「ドローイン」とは、簡単にいうとおなかを思いっきり凹ませるトレーニングです。家でも外でも寝ていても座っていても歩いていても、とにかく気が付いたらおなかを思いっきり凹ませて10~30秒そのまま保持するだけです。ドローインは「天然コルセット」ともいわれる「腹横筋」に作用して体幹を安定させ、歩行バランスの改善や腰痛の予防・解消に効果があります。何から始めていいかわからないという方、毎日の運動習慣として「ドローイン」から始めてみてはいかがでしょうか?



まずは寝た姿勢でやってみましょう!

姿勢ピラティス・ゆったり太極拳の開催日時が変わります!

10月から次のプログラムの開催曜日・時間が変わります。これまでご利用いただいていた皆さまにはご迷惑をおかけしますがご了承のほどお願い致します。引き続きお客様のサービス向上に努めてまいります。

○姿勢ピラティス 講師:後藤靖治(柔道整復師)

毎週月曜日13:15~ ➡ 毎週木曜日13:15~

○ゆったり太極拳 講師:シュウ(太極拳インストラクター)

毎週木曜日16:15~ ➡ 毎週木曜日14:45~

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

