

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 11月号

おかげさまでエストは4周年！ これからもよろしくお願ひします！

おめでとう

2016年11月14日、中高年者専門のトレーニングスタジオとして、エストは開設しました。本当にたくさんの方に支えられて4周年を迎えることができました。エストはこれからも地域に根差した施設として皆さまの健幸を支えていきます。これからも、応援よろしくお願ひします。 代表 高橋 賢



スタッフ・講師から

金曜日の午後は、2つのヨガでリラックス。ゆったりした呼吸で心身を解放しましょう。いくつになってもイキイキと健やかに！
ヨガインストラクター 千葉 毎週金曜日
14:45～ 座ってヨーガ
16:00～ ゆるのびヨーガ

ダンスは楽しいもの、楽しい(笑顔)は健康、健康は幸せです。身体を動かすことで免疫力もアップ！これからも一緒に楽しく健康づくりしていきましょう！
ダンスインストラクター OZA
毎週・金
11:00～介護予防教室
13:15～サーキットダンス

呼吸と姿勢を意識しながら無意識でも良い姿勢が取れるようエクササイズをしています。
柔道整復師 後藤 (姿勢ピラティス担当)
毎週木曜13:15～

② おがで
③ えながく
④ レーニングをしましょう。皆さんの健康をサポートします！
作業療法士 松林 (水曜・土曜 担当)

火曜日気功、木曜日の太極拳ともに自分にあったペースでゆったり健康づくりができます。是非参加してみてください。
太極拳インストラクター シュウ
火曜日14:45～気功体操
木曜日14:45～太極拳

介護予防のはなし Vol.15

「座りすぎ」ていませんか？

皆さんは一日に何時間座っていますか？1日に6時間以上座っている人はそうでない人に比べて心臓病で死亡するリスクが64%、がんにかかる危険性が30%増加するそうです。例えば座ってテレビを見ているだけでは、寝ているときとほとんど同じだけしかカロリーを消費しません。そうした時間が長ければ長いほど基礎代謝は落ち、代謝疾患や循環器疾患にかかるリスクが増大するのです。「座りすぎ」の予防には難しい運動は必要ありません。30分～1時間1回立ち上がるだけでもリスクを低減することができます。できれば立った時に足踏みやつま先立ちなど簡単な運動を取り入れてみましょう。



トレーニング風景 健身気功体操

7月から始まった「健身気功体操」。ゆったりした動きで全身の気の流れを整えていきます。軽い運動ですが、しばらくすると全身がぼかぼかと温まってくるのを感じます。運動が初めてという方にもおすすめです。

毎週火曜日14:45～16:00
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！



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.**
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
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)

トレーニングスタジオエスト

日曜定休 営業時間：9:30～17:30

042-319-6210

