

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12月号

エストの介護予防健康体操教室

エストでは、高齢者でも安心して使える油圧式マシンを使った、より効果的な介護予防教室を開催しています！



高齢者にも漕ぎやすいタイプのエアロバイクを導入



自重トレーニング（自分の体重を負荷とする運動）よりも、より安全に狙ったポイントを鍛えることができます。



「コグニラダー」を使って、複数の課題を同時にこなす脳活性トレーニング

月・木：9:30～10:45/11:00～12:15
火・金：11:00～12:15
※70歳以上の方は、入会不要、
1回800円でご利用いただけます。
エストで運動習慣

始めてみませんか？

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.16

おすすめ「ながら運動」その2 「どこでもスクワット」

自宅わざわざ運動するのってなかなか大変ですよ。そんなあなたに是非取り入れてほしい「ながら運動」。なにかをしながら一緒に筋肉も鍛えようという石二鳥のトレーニング方法です。今回ご紹介するながら運動は「どこでもスクワット」。スクワットとは立ちしゃがみを繰り返すトレーニング方法で下半身の筋力強化の中でも代表的なトレーニングの一つです。皆さん、トイレに座るとき、下半身の筋力を意識していますか？椅子に座るときや立つときも同様です。通常はほとんど意識していませんよね。これからはぜひ太ももの筋肉を意識して「ゆ〜っくり」立ちあがったり座ったりしてみてください。お尻が座面に着く直前あるいは離れた直後に数秒制しすればなお効果的です。椅子に座ったり立ったりする都度これを実践すれば、一日数十回のトレーニングが行えます。是非今日から実践してみれば？

トレーニング風景 セルフトレーニング

セルフトレーニングとは、「セルフ=自分で」行うトレーニングです。エストのセルフトレーニングは、理学療法士・作業療法士が担当していますので、病院でのリハビリを終了した方、身体に何らかの不具合を抱えている方が多く利用されています。

月曜日：14:45～16:00（理学療法士 高橋）
水・土曜日：9:30～12:15（作業療法士 松林）



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

