

ミドル・シニア専門のトレーニングスタジオ

2021年

Happy New Year

エスト通信1月号

2021年もエストをよろしくお願ひします

あけましておめでとうございます

2020年は新型コロナウイルスに翻弄された一年でしたが、感染症に負けずにこれからも地域の皆様の健幸に貢献してまいります

トレーニングスタジオエスト代表 高橋賢



皆様がエストで心身のリフレッシュができるように、頑張ってお参ります。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

作業療法士 松林育代



2021年もとにかく、笑って楽しく体を動かすプログラムを皆さんと過ごせます様に祈願します。

ダンスインストラクター OZA

70歳以上の方必見!

毎日午前中は入会金不要で

1回800円でご利用いただけます。



トレーニングスタジオエストでは、お身体に不調のある方、障害をお持ちの方等の個別リハビリも行っています。詳しくはお問合せ下さい。



ゆっくりした呼吸と動きで心身をストレスから解放し、自己免疫力を高めましょう!今年もよろしくお願ひします。

ヨガインストラクター YUKI

姿勢ピラティスでは毎月テーマを決めて「動きを鍛える」を一緒にやっています!! 運動習慣をつけたい方

や姿勢が気になる方にお勧めです。柔道整復師 後藤靖治



初心者にもやさしいクラスです。気功と太極拳で体力と免疫力を高めて健康な体を使って行きましょう。

太極拳・インストラクター シュウ



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



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



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

日曜定休 営業時間: 9:30~17:30