

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

2021年
4月号

4月1日より各プログラムの定員が変わります！

引き続き感染予防対策を徹底して運営してまいります！

昨年4月の1回目の緊急事態宣言の解除後より、各プログラムの定員を6名に制限して運営してまいりましたが、4月1日より内容によりそれぞれ増員することといたしました。詳しくは裏面をご覧ください。

エストが定員を増やす理由！それは感染対策をしっかり行っているから！

1. 窓・入り口扉を開放し常時換気を行っています。
2. スタッフの健康管理を徹底しています。
3. お客様には入店時検温・消毒にご協力いただいています。
4. 施設内設備・備品の消毒を随時行っています。
5. 高性能空気清浄機を導入しました。

リハビリ専門職が皆様のお身体の相談に応じています。お気軽にご連絡ください。

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.19

コロナ禍での外出自粛の影響

コロナ禍で外出を自粛されている方も多いと思います。この一年間で自分自身にどんな変化があったか振り返ってみてください。

①歩くスピードが遅くなった ②少し動いただけで息切れがする ③立っているとふらつくことが増えた ④何をやるにもおっくう ⑤身だしなみを気にしなくなった ⑥毎日が楽しいと思えない ⑦人と会いたくと思えない これらに一つでも該当する方は要注意！一部医療関係者の間では、**外出自粛による健康二次被害は、外出したことによるコロナの感染リスクを上回る**との指摘がなされています。エストに通っていらっしゃるお客様は、コロナ過でも感染症対策をしっかりされて、生き生きと自身の健康管理に取り組まれています。外出自粛が自分にとって本当にいいことなのか、今一度考えてみる必要がありそうです。手遅れになる前に…。

春の新規入会キャンペーン実施中！

入会翌月の月会費が**半額！**

そしてさらに半年後の月会費が**無料！**

4月中にご入会いただいた方が対象です！一度退会された方、現在非会員でご利用中の方も対象です！入会当月の会費は日割りとなります！入会日に入会金・2ヶ月分の会費をお支払いください！詳しくはお問合せください！レッスン中はお電話に出られませんので留守番電話にメッセージをお願いします！

期限迫る！この機会にぜひご検討ください！

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

