

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9月号

## 10月1日(金)からプログラムの 内容・時間が変わります

10月1日(金)より、プログラムの内容・時間が変更となりますので、ご注意ください。今後もお客様のサービス向上に努めてまいりますので、ご理解ご協力のほどお願い致します。

**変更点1** 午前中のプログラム時間が変わります。  
**変更前：9:30～10:45 11:00～12:15**  
**変更後：9:45～10:45 11:00～12:15**

午前中はご高齢の方の利用が多いので、ミニバス利用の方も余裕をもって参加できるようにしました。

**変更点2** 午前中の介護予防教室にバリエーションを持たせました。それぞれ目的に応じてご参加ください。

**変更点3** 午後のプログラムにも一部変更があります。詳しくは右記をご覧ください。

## 2022年1月より料金体系が変わります

お客様にはご負担をおかけいたしますがご理解のほどお願い致します

	変更前	変更後
入会金	6,000円	→ 6,500円
ゴールド会員	6,000円	→ 7,000円
プラチナ会員	10,000円	→ 12,000円

70歳以上の方の午前中の利用料、一般会員利用料、ビジター利用料、回数券代に変更はございません

## est.多摩鶴牧店10月5日(火)オープン!

営業時間：火～土 9:30～16:30 (日・月休)

内覧会開催！9月30日(木)、10月1日(金)、2日(土) いずれも 10:00～15:00

理学療法士・作業療法士によるリハ&ボディケア パーソナルest.

同時オープン！ 営業時間17:00～20:00 詳しくはWEBで!

### トレーニングスタジオエスト プログラム表 2021年10月～

	月	火	水	木	金	土
9:45～10:45	介護予防健康体操教室「脳トレ+マシン」高橋(理学療法士) 定員8名	介護予防健康体操教室「筋トレ+マシン」OZA(ダンスインストラクター) 定員8名	セルフトレーニング 松林(作業療法士)	介護予防健康体操教室「脳トレ+マシン」松林(作業療法士) 定員8名	介護予防健康体操教室「有酸素運動+マシン」OZA(ダンスインストラクター) 定員8名	セルフトレーニング 松林(作業療法士)
11:15～12:15	介護予防健康体操教室「脳トレ+マシン」高橋(理学療法士) 定員8名	介護予防健康体操教室「有酸素運動+マシン」OZA(ダンスインストラクター) 定員8名		介護予防健康体操教室「筋トレ+マシン」松林(作業療法士) 定員8名	介護予防健康体操教室「筋トレ+マシン」OZA(ダンスインストラクター) 定員8名	
12:15～13:00	セルフトレーニング 高橋・石田			セルフトレーニング 松林(作業療法士)		
13:15～14:30		サーキットダンス OZA(ダンスインストラクター) 定員8名	ボディメンテナンス 松林(作業療法士) 定員10名	姿勢ピラティス 後藤(柔道整復師) 定員10名	サーキットダンス OZA(ダンスインストラクター) 定員8名	バランスボール 松林(作業療法士) 定員8名
14:45～16:00	ステップエクササイズ 石田 (健康運動実践指導者) 定員10名	ゆったり太極拳 シュウ (氣功・太極拳インストラクター) 定員6名	体幹トレーニング 松林(作業療法士) 定員10名	個別リハビリ	ゆるのびヨーガ Yuki(ヨガインストラクター) 定員8名	腰痛体操 松林(作業療法士) 定員10名
16:15～	個別リハビリ	貸切	貸切	個別リハビリ		

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.**  
 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

トレーニングスタジオエスト

042-319-6210

