

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

10月号



いよいよオープン！est.多摩鶴牧店

9月30日(木)・10月1日(金)・2日(土) 11:00~15:00

内覧会を開催します！

お友達等お誘いあわせの上、是非遊びにいらしてください！



9月22日から28日まで体験会を開催しました。

店長の松林良平さん

2022年1月より料金体系が変わります

2022年1月より、下記の通り利用料金の改定を行います。お客様にはご負担をおかけし恐縮ですが何卒ご理解のほどお願い致します。

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

※いずれも消費税込みの金額です。

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



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

10月1日(金)からプログラムの内容・時間が変わります

①午前中の時間が変わります。

前半：9:45~10:45 後半11:15~12:15

②月曜日の午後、ステップエクササイズとセルフトレーニングの時間が入れ替わります。16:15からのプログラムはなくなります。

③木曜日午前中のプログラムがセルフトレーニングに変わります。

④金曜日「座ってゆるのびヨガ」がなくなり同時間に「ゆるのびヨガ」が移動します。16:15からのプログラムはなくなります。

※詳しくは裏面のプログラム表をご確認ください。

10月からの新プログラム紹介

「骨盤矯正体操」

上半身と下半身をつなぐ骨盤は、日常生活の中で体の大切な役割を担っています。骨盤の歪みを放っておくと、全身のバランスが崩れ変形し硬くなってしまいます。しっかり整えておくことで、不調を改善してきれいな姿勢を保持できるようになる他、ポッコリお腹をスッキリさせる効果も期待できます。



毎週木曜日 14:45~16:00

講師：松林育代（作業療法士）

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

