

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 2022年 1月号

あけましておめでとうございます

去年はエストにとって、開店5周年、さらに2店舗目となる多摩鶴牧店を開店するなど大きな節目の年となりました。2年に及ぶ新型コロナウイルスの影響により、残念ながら退会となられたお客様もいらっしゃいましたが、一方で新たなお客様との出会いも多くいただきました。地域にお住いの皆さまの健康づくりの拠点として、これからもスタッフ一同取り組んでまいりますので、今後ともご愛顧いただけますよう心よりお願い申し上げます。

代表 高橋 賢

est. はこんなところですよ

1. フレイル予防に特化したプログラムを提供しています
2. 理学・作業療法士が丁寧に指導いたします
マンツーマンの個別リハビリにも対応しています
3. 多彩なプログラムをご用意しています

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

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

NEW STAFF & 1月からの新プログラムのご紹介

1月から新しいスタッフが加わりました！ エストではこれからもより一層皆様の健康づくりのお手伝いができるよう体制の充実を図ってまいります！

NEW STAFF 腰山 円翔(まどか)

初めまして 腰山円翔です。これまで健康体操教室の指導員やスポーツクラブのインストラクターとして経験を積んできました。今は健康運動指導士を目指して勉強中です！ 楽しいクラスにしていきたいと思いますので、これからどうぞよろしくお願いします。



新プログラム名 コアコンディショニング

コア（身体の中心）を整え鍛えることにより、動きやすい身体を手に入れることができます。前半は椅子を使い、関節を緩やかに曲線的に動かしていきます。後半はテンポを上げて大きく動き身体を温めながら運動していきます。リラックスできる音楽と共に身体を動かす楽しさを一緒に味わいましょう！

毎週火曜日 14:45～16:00

講師：腰山円翔（インストラクター）

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

