

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 2月号



春のお試し入会キャンペーン！

紅梅や水仙、菜の花が咲き始め、春の訪れを感じる季節となりました。コロナ禍で衰えた体力をエストで取り戻しましょう！

キャンペーン期間：2022. 2. 1～2022. 3. 31



1. 2か月間の利用料がたったの税込み6000円！
2. 期間中何回でも利用可！
3. 上記期間内に本入会の方にはヨガマットプレゼント！

- ・上記期間中にご来店の上、申込書に記入いただいた方が対象です。
- ・ご利用期間は、申込書記入日より2か月間（記入日翌月の前日まで）です。
- ・料金はお申し込み時に現金でお支払いいただきます。
- ・一日のご利用回数は1回のみとなります。
- ・予約が満員のプログラムにはご参加いただけません。
- ・本入会の際には入会金がかかります。
- ・お試し利用期間中はヨガマットは無料でレンタルいただけます。

お申し込みはお電話（留守番電話）、ホームページの問い合わせフォームよりお願いします！

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！ 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.24

「歩きすぎ」にご用心!?

皆さんは一日どのくらい歩いていますか？歩くことが体にいいことは誰もが疑う余地はないと思います。でも実は歩くことで健康を害する場合もあることをご存じですか？人間にとって歩行は生きるためになくてはならない生活活動の一つです。そのため、とても効率よく動けるようにできています。効率がいいということはつまり筋肉への負荷が少ない活動であるということです。しかし一方では歩行は重力に対抗した活動であり、二足歩行である人間にとって、脚に大きな負担がかかります。一般的な歩行では効率が優先されるので、実は股・膝関節に大きな負担をかけています。健康のために歩行を取り入れる際には、歩数よりも「歩き方」が重要です。また年齢や体重、体力によっても適正な歩行量は変わってきます。自分はどうかな、と気になった方、ぜひエストにご相談ください。



トレーニング風景

セルフトレーニング



セルフトレーニングでは、マシンやボールなどのトレーニング機器を使ったり、スタッフの指導に沿って皆さんそれぞれの目的に沿って運動に取り組まれています。お体の不調を何とかしたいという方にお勧めしています。

月曜日 12:15～14:30
水・土曜日 9:45～12:15
木曜日 9:45～13:00

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

