ミドル・シニアのためのトレーニングスタジオ

EST。//王子松か谷店

諏訪・鶴牧・松が谷各店舗で

地域密着で地域の高齢者の健康づくりのお手伝いをしたい方を 大・大・大募集中!詳しくは下記メールアドレスまでご連絡を! tsurumaki@studio-est.jp

月·火·金午前中開催!!(多摩諏訪店)

70歳以上でエストをまだ利用したことがない方限定!

介護予防教室3回まで無料キャンペー

長引くコロナ禍で体力が弱っていませんか?エストの介護予防教室は、リハビ リ専門職である理学・作業療法士が監修していますので、体力に自信がない方、 運動が初めての方でも安心してご利用いただけます。



筋力トレーニング

火曜 9:45~10:45

金曜 11:15~12:15

マシンやセラバンドを用

い、高齢期に衰えやすい

足腰の筋肉を鍛えます。





有酸素運動

火曜 11:15~12:15 金曜 9:45~10:45

簡単なダンスステップに より楽しく体力づくりが 行えます。脳トレにも!

脳活性トレーニン

月曜 9:45~10:45 11:15~12:15

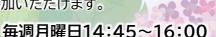
運動しながらいくつか の課題をこなしていくこ とで、脳を活性化します。

キャンペーン期間:2022年6月1日~8月31日

参加をご希望の方は留守番電話にメッセージをお願いします

トレーニング国景で、ステップエクササイズ

軽快な音楽に合わせてステップ台に足をのせたり、 ステップ台に乗ったりを繰り返します。ステップエク ササイズの狙いとする有酸素運動は、生活習慣病や 認知症・うつ病の予防に効果的であるばかりでなく、 足腰を強くし、転倒予防にも効果を発揮します! ステップ台を使うことに自信がない方は床マットで も参加いただけます。





講師:石田 都恵 (健康運動実践指導者)

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

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



