

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

10月号

エスト通信リニューアルします！

2017年1月に創刊したエスト通信も、今号で70号となりました。おかげさまで、エストは鶴牧、松が谷と3店舗になりました。これを機に、エスト通信は3店舗共通の通信としてリニューアルします！これからも、トレーニングスタジオest.そしてエスト通信をよろしくお願いいたします。

第001号 平成29年1月20日

エスト通信 2017年1月号

ご挨拶
今年の初月は新年に合わせたお祝い企画でしたが、皆様はどのようにお過ごしになりましたでしょうか。雑誌におきの方の健康づくりのヒントになれば幸いです。トレーニングスタジオにおきの方の健康づくりのヒントになれば幸いです。トレーニングスタジオにおきの方の健康づくりのヒントになれば幸いです。

プログラム紹介
「**痛活ピラティス**」
おきの方の健康づくりのヒントになれば幸いです。トレーニングスタジオにおきの方の健康づくりのヒントになれば幸いです。

毎週金曜日 13:00~14:10 無料体験受付中！
エストだけのオリジナルサービス「理学療法士」による個別無料相談
「かたでできる運動」のヒントになれば幸いです。トレーニングスタジオにおきの方の健康づくりのヒントになれば幸いです。

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.
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

トレーニングスタジオ エスト2月カレンダー

2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
2月1日(水)	2月2日(木)	2月3日(金)	2月4日(土)	2月5日(日)	2月6日(月)	2月7日(火)	2月8日(水)	2月9日(木)	2月10日(金)	2月11日(土)
2月12日(日)	2月13日(月)	2月14日(火)	2月15日(水)	2月16日(木)	2月17日(金)	2月18日(土)	2月19日(日)	2月20日(月)	2月21日(火)	2月22日(水)
2月23日(木)	2月24日(金)	2月25日(土)	2月26日(日)	2月27日(月)	2月28日(火)	2月29日(水)	2月30日(木)	2月31日(金)	2月32日(土)	2月33日(日)

※月曜日は上記の通りです。有休・無休のコースは各店舗で異なります。
※多店舗で利用の方は、各店舗の20%の割引が適用されます。各店舗の割引は異なります。

2月15日(水) 13:00~14:10
「**痩せるピラティス**」
「**痩せるピラティス**」
「**痩せるピラティス**」
「**痩せるピラティス**」

2月16日(木) 13:00~14:10
「**運動による認知症予防**」
「**運動による認知症予防**」
「**運動による認知症予防**」
「**運動による認知症予防**」

2月17日(金) 13:00~14:10
「**自宅でもできる肩こり解消体操**」
「**自宅でもできる肩こり解消体操**」
「**自宅でもできる肩こり解消体操**」
「**自宅でもできる肩こり解消体操**」

会場：トレーニングスタジオ エスト
電話にてご予約ください

042-319-6210
多摩市諏訪3-14-10
ホワイトハウス1階
諏訪3丁目バス停3分
馬引沢2丁目バス停2分
京王線 諏訪駅

エスト通信 001号
(2017年1月号)

プログラムの内容が今とは全く違いますね。営業時間も20:00まで、この時には日曜日でも営業していました。試行錯誤しながら今の形に行きつくわけですが、当時は毎月プログラムが変わって、お客様にもご迷惑をおかけしました。

介護予防のはなし Vol.28

「令和4年版高齢社会白書から見えること」

先日、令和4年版の高齢社会白書が公表されました。これによると、令和3年10月1日現在の高齢化率は28.9%で前回調査をさらに上回りました。75歳を超えると、要介護認定の割合が大きく上昇すると言われますが、要介護に至った原因を男女別でみると明らかな傾向の違いがあることがわかります。例えば、脳血管疾患は、男性は24.5%に対して女性は10.3%、関節疾患や転倒骨折は男性10.4%に対し女性は30.7%です。また総数で最も多いのは認知症ですが、こちらは男性14.4%に対し女性は19.9%です。これを見ると、もちろんどちらの予防にも運動は大切ですが、特に女性はしっかり運動して転倒予防のバランスアップ、認知症予防に取り組む必要がありそうですね。エストでは両方を一度に行える「バランスアップ脳トレ」に取り組んでいます(月曜日午前中)。ぜひご参加ください。

会員規約が変わります 2022年10月1日より会員規約が一部変わります。主な変更点は以下の通りです。

第2条 運営会社の変更 OfficeKから合同会社SLISTに変更になりました。
第6条 レンタルスタジオとしての施設設備の提供を廃止しました。
第11条 利用方法の変更 ①予約したプログラムに参加する以前に、他のプログラムは予約できない旨を明確にしました。②当日空きがあるプログラムについて、回数に制限なく利用することが可能になりました。ただし、ゴールド会員については会費に含まれるのは1日1プログラムまでとなります。2つ目に参加する場合は別途利用料が必要です。
第13条 ビジター利用の条項を追加しました。
★規約は館内に掲示します。不明な点がございましたら担当高橋・松林までお願いします。

見学・体験・リハビリ相談は無料です！



【お知らせ】

トレーニングスタジオest.多摩諏訪店は、2022年10月1日より合同会社SLIST(多摩市諏訪3-14-10-1B 代表社員高橋賢)が運営いたします。運営会社の変更に伴い、会員の皆さまに行っていただく手続等は特にございません。引き続き、トレーニングスタジオest.をどうぞよろしくお願いいたします。

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.
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

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

トレーニングスタジオエスト

042-319-6210

