ニュースレター　2023年3月号

エスト通信 Vol. 74

令和5年3月1日
発行：トレーニングスタジオest.
会社名：合同会社SLIST
住　所：東京都多摩市諏訪3-14-10
ホワイトハウス1-B

いよいよ今月末まで！
3店舗共通 春の入会キャンペーン！

いよいよ暖かくなってきましたね！ エストで運動習慣を身につけ、楽しくフレイルを予防しよう！

３月までにエスト各店で月会費制の会員※に入会いただいた方は入会翌月分の会費が無料！

【キャンペーン概要】

①キャンペーン期間：令和5年1月4日～3月31日（金）まで
②入会にあたっては別途入会金がかかります
③※「月会費制の会員」とは、ブロンズ会員、ゴールド会員です（裏面参照）　諏訪店のプラチナ会員は含みません
④お申し込みは各店舗にお電話の上、ご予約いただいてからご来店ください

エスト公式WEBサイトはこちら！

est.ってどんなところ？

特徴その1

中高年の方のための運動施設です！シニアの方でも使いやすい安全なトレーニングマシンを採用しています！（松が谷店はマシンはありません）

特徴その2

理学療法士、作業療法士が監修しているので、お身体に不調や不安を抱えている方も安心して運動に取り組むことができます！

特徴その3

フレイル予防や認知症予防にも効果的とされる、**根拠に基づいたプログラムを提供**しています！

30分無料リハビリ相談・体験参加も随時実施しています！お気軽にお問い合わせください！

～エストからのお知らせ～

【多摩諏訪店】

毎週火曜日14:30～コアコンディショニング：4月より当面の期間休講となります。
毎週水曜日13:15～ボディメンテナンス：4月より担当講師が変更となります。
（代替講師については現在調整中です）

【多摩鶴牧店】

毎週火曜日9:30～・11:00～　介護予防健康体操教室：3月より担当講師が鳴海知美から松林良平に変更となります。
毎週水曜日13:45～ゆったりバレエストレッチ：4月より当面の期間休講となります。
（代替のプログラムについては現在調整中です）

【八王子松が谷店】

毎週火曜日11:00～　介護予防健康体操教室：3月より担当講師が松林良平から鳴海知美に変更となります。

プログラムへのご予約・お問い合わせははお電話でお願いします。レッスン中は留守番電話になっていることが多いので、お名前とご連絡先を録音いただければこちらから折り返しご連絡いたします。

est. 八王子松が谷店のフレイル予防講座
毎月第4土曜日開催！ 12:30～13:30

3月25日「フレイルってなに？介護予防に必要なこと」
4月22日「フレイルを予防する 栄養のはなし」
5月27日「認知機能の衰えと認知症予防」

講師：八王子松が谷店 店長　高橋賢（理学療法士）

山形県米沢市出身　1993年理学療法士免許取得
当初から一貫して高齢者のリハビリに従事
2016年に独立し多摩市諏訪に中高年者のための
トレーニングスタジオエストを開設　以後介護
予防の専門家として多摩市内外で講座等を開催

参加費無料！どなたでもご参加いただけます！
定員15名　申し込み先着順となります。
お申し込みは０５０-３７４３-５５３０まで！
（留守電にお名前と電話番号を録音してください）

介護予防のはなし Vol.33
認知症になるリスク因子　その②

前回、脳細胞の酸素不足が脳細胞を死滅させ、認知症を発症させるリスクになりうる、と書きました。ではどんな原因が脳細胞の低酸素状態を招くのでしょうか？その一つは喫煙です。タバコに含まれる一酸化炭素は酸素よりも200倍以上もヘモグロビン（赤血球にある酸素を運搬する役割を持つたんぱく質の一種）との結びつきが強いといわれています。タバコを吸う人は、酸素に優先して脳に一酸化酸素を運んでいるようなものであり、その結果として脳への酸素供給が阻害されます。また、タバコに含まれるニコチンは血管を収縮させ、血流を阻害する、ということも言われています。そしてもう一つは「動脈硬化症」です。動脈硬化症は、本来柔軟性のある動脈の血管内壁にコレステロールなどが付着し、硬くなる病気です。そのため血管を狭め、血流を阻害します。動脈硬化は糖尿病や高血圧、高コレステロール血症などのいわゆる「生活習慣病」との関連性が指摘されています。喫煙習慣や生活習慣病の放置は、酸素不足により広い範囲で脳細胞が死にそのことが認知症になる危険因子になるといわれています。

利用料金表（抜粋）詳細は各店舗にお問い合わせください

	多摩諏訪店	多摩鶴牧店	八王子松が谷店	
入会金	6,500円	6,500円	6,000円	
一般会員	1,200円/回	―	1,200円/回	月会費なし。ご利用1回ごとの料金です。
ブロンズ会員	―	5,000円/月	―	週1回利用のコースです。
ゴールド会員	7,000円/月	8,000円/月	5,500円/月 ~~6,500円/月~~	週に何度でもご利用いただけるコースです（1日の利用は1回のみ）
介護予防利用	800円/回	800円/回	800円/回	詳細は下記をご覧ください
オプション料金	2,000円/15分	2,000円/15分	2,000円/15分	理学・作業療法士等によるマンツーマンのトレーニング・リハビリ指導です。

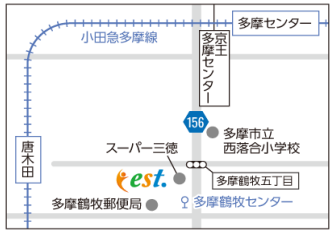
八王子松が谷店にて、ゴールド会員1,000円OFFキャンペーン実施中！

70歳以上の方必見!! トレーニングスタジオestの 介護予防 健康体操 教室

エスト各店では、午前中に介護予防健康体操教室を開催しています。70歳以上の方は入会不要、1回ごとに800円でご利用いただけます！エストの介護予防健康体操教室で楽しく運動習慣を身につけ、フレイルを予防しましょう！

各店のプログラムと予約の状況はこちらから確認いただけます！

042-319-6210
多摩諏訪店



042-400-6663
多摩鶴牧店

050-3743-5530
八王子松が谷店