

ニュースレター

2023年4月号

エスト通信 Vol. 75

令和5年4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

est.の介護予防健康体操

&セルフトレーニング

エスト各店では毎日午前中のプログラム（介護予防健康体操&セルフトレーニング※）を70歳以上の方がより利用しやすいように、入会不要・1回**800円**でご提供しています！

※セルフトレーニングは八王子松が谷店での提供はありません



筋トレはもちろん
脳トレも！



足腰を鍛える、筋力トレーニング、転倒予防のためのバランスアップトレーニングなどに力を入れています。トレーニングメニューは月ごとに違った内容を組み合わせて、飽きずに楽しく取り組めるように工夫しています！

八王子松が谷店の介護予防健康講座

4月22日（土）12:30～13:30

「フレイルを予防する 栄養のはなし」

講師：八王子松が谷店 店長 高橋賢（理学療法士）

栄養はフレイル予防の基本です。高齢期の栄養管理についてわかりやすく解説します。

お申し込みは裏面の電話番号（八王子松が谷店）またはホームページからお願いします。

各店舗へのお問い合わせ等はお電話またはホームページからお願いします。レッスン中は留守番電話になっていますので、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。

多摩市市議会議員選挙

エスト各店も参加します！

GOTO選挙キャンペーン

期間：令和5年4月17日（月）～30日（日）

「投票済証」を持って参加店舗でお得な特典をゲットしよう！

①投票に行く → ②投票済証をもらう※1 → ③参加店舗で特典を受ける

※参加店舗等、詳細は右のQRコードをチェック！⇒



エスト各店の特典※2!!

【多摩鶴牧店】

リハビリ専門職による個別リハビリ15分無料！

【多摩諏訪店】

「セラバンド」プレゼント！

【八王子松が谷店】※3

プログラム1回参加費無料＋当日ゴールド会員入会で入会金が無料！

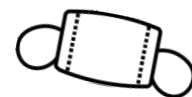
※1 投票所で係の人に依頼してください。期日前投票でももらえます。

※2 特典を受けるにはいくつか条件があります。詳しくは各店舗にお問い合わせください。

※3 今回のキャンペーンは多摩市が対象ですが、八王子松が谷店では独自に八王子市の投票済証でも特典が受けられます。

～エストからのお知らせ～

【全店共通】 エスト各店でのマスク着用のお願い



令和5年3月13日以降、マスクの着用は、「個人の主体的な選択を尊重し、個人の判断が基本」となりましたが、エスト各店ではご高齢者や基礎疾患をお持ちのお客様もいらっしゃるため、引き続き店内でのマスク着用をお願いしております。ご理解・ご協力いただけますようお願い致します。

【多摩鶴牧店】 午前中の介護予防健康体操教室の定員が増えます他

①多摩鶴牧店では、午前中の「介護予防健康体操教室」が満員となることも増えてきました。コロナ感染対策も緩和されましたので、より多くのお客様にご利用いただけるよう、4月1日より定員8名のところ10名に変更します。

②金曜日のプログラムの時間が変わります。13：45～骨盤エクササイズが12：15～に、セルフトレーニングが13：45～にそれぞれ変更となります。15：15～のプログラムは当面の間お休みとなります。

est. 多摩鶴牧店限定！ 春の新規入会キャンペーン開催中！

4・5月中に入会いただいた方には
ヨガマットプレゼント！！

お問合せ・お申し込みは042-400-6663まで！
(留守電の場合は、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.34 「運動」がもたらす効果

運動が健康にいいことは誰もが知るところです。でもなかなか取り組めない、という方も多いのではないでしょうか？ 一般的に知られていること以外にも、最近の研究で運動の様々な効果がわかってきました。例えば睡眠との関係。運動したことでよく眠れる、という話はよく聞きますが、実際の研究でも、睡眠の質が向上した、睡眠不足による不健康な影響を補う効果があった、ということがわかりました。また、運動することでストレスを解消するホルモンが分泌され、メンタルヘルスやうつ予防にも効果があることがわかっています。この他にも、認知症予防、癌予防、社交性向上、見た目の若々しさ、子供の学力向上などなど、挙げればきりがありません。そもそも私たち人間は、古来より「運動＝体を動かすこと」によって進化してきました。交通が発達する以前の江戸時代の人是一日3～5万歩(20～30km)歩き、仕事もその多くが力仕事でした。それが現代になって途端に体を使わなくなってしまったのですから健康を害するのも当然です。ではどんな運動をすればいいのでしょうか？ 答えは「何でもいい」です。運動の種類や量にこだわるより、とにかく「動く」ことが大切なのです。そのためにはとにかく外に出ることです。そうは言っても…という方、ぜひエストにいらしてください。はじめはなかなか気乗りしなくても、運動の様々な効果により続けられればきっと楽しく健康的な毎日を手に入れることができますよ！

各店にて30分無料リハビリ相談・体験参加 随時実施中！
お気軽にお問い合わせください！

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!!

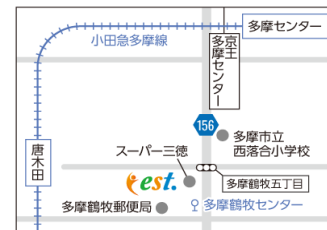
トレーニングスタジオestの
介護予防 健康体操 教室

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

