



ニュースレター 2023年6月号 エスト通信 Vol. 76

令和5年6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

新しいインストラクターが加わりました！

多摩諏訪店

毎週水曜 14:45～体幹トレーニング担当
宇治史子(うじふみこ)
健康運動指導士

筋肉はいくつになっても鍛えることができます。
痛みがあったり、動きづらいという方こそ運動が大事！
それぞれの痛みやお悩みに合わせて無理なく楽しく
動かしていきましょう。楽しく運動できる皆様の
居場所となれるように頑張ります！



毎週木曜 14:45～骨盤矯正体操担当
山口紗耶加(やまぐちさやか)
ダンスインストラクター

骨盤を整えることで健康的に元気で楽しく！
気になる腰回りも無理なく美しく整えていきましょう。
心も身体も軽くなった♪来てよかったと思えるクラス
にしていきたいと思います。

多摩鶴牧店

毎週水曜日 13:45～からだ楽々ストレッチ担当
北條 彩香(ほうじょうあやか)
エアロビクスインストラクター

皆さんと一緒に体を動かせるのを楽しみにしています。



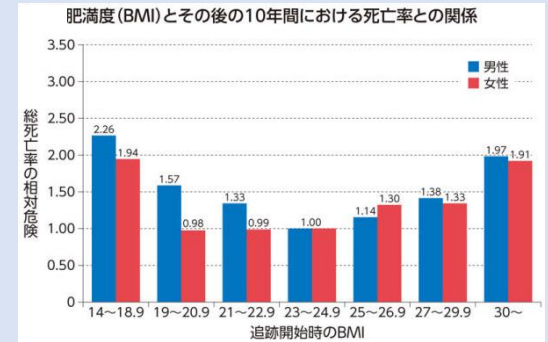
各店にて無料体験参加も随時実施中！ お気軽にお問い合わせください！

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。

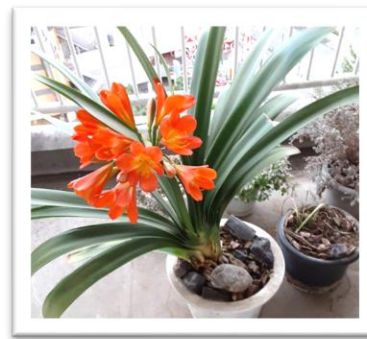
介護予防のはなし Vol.35 肥満指数と死亡率の関係



「BMI」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？「Body Mass Index」の略語で、肥満指数と訳されます。体重÷身長(m)÷身長(m)で計算します。BMIは22が標準とされていて、18.5を下回ると「低体重(やせ)」、25を上回ると「肥満」とされています。これは、もともとBMI22前後の人が、最も他の検査で異常値が少なかったことに由来しています。しかしながら死亡率との関係を見ると必ずしもBMI22が理想とも言えなさそうです。日本のある研究班が2002年に発表した内容によると、男性ではBMI23～24.9の群が最も死亡率が低く、次いで25～26.9の群が低かったそうです。女性ではBMI19～24.9の群の死亡率はほぼ同率で、25を超えるか18.9を下回る群で死亡率が上がっていました。この研究から言えることは、男女ともに極端な痩せ、肥満は死亡率が高く、男性では少し太り気味、女性では標準かちょっと痩せ気味の方が長生きだった、ということです。あくまでも一つの研究結果にすぎませんが、男女で違いがあったということは参考になると思います。皆さんも一度ご自身のBMIを計算してみてください。ここで大切なのは、痩せているからといって、ただ太れば良いということではない、ということ。しっかり運動して脂肪ではなく筋肉で太ることが大切です。



みんなのギャラリー



君子蘭(くんしらん)が今年も咲きました！(諏訪店Ko-Su様)



これな～んだ？ クレマチスの「シベ」だそうです。(松が谷店Ke様)

作品募集中！

皆さんの撮影した素敵な写真を募集しています！各店舗の公式LINEからご応募ください。応募の際は一言コメントと、掲載に使用するペンネームを添えてください(ペンネームの記載がない場合は実名となります)。



もうすぐ梅雨。梅雨といえば「あじさい」ですね。多摩市であじさいが見られるところはいくつかありますが、今回は豊ヶ丘の「あじさい緑地」をご紹介します！

豊ヶ丘北公園の西側、ちょうど吉祥院の裏手の高台に位置するあじさい緑地では、6月に入ると色とりどりのあじさいを見ることができます。場所はちょうど多摩センター駅と永山駅の間地点。今回は永山駅から豊ヶ丘北公園を経由して向かいました。



公園を抜けて、住宅街をちょっと進むと、入り口の表示杭が見えてきます

永山駅から多摩センター方面に小田急・京王線の高架に沿って歩き、スーパーコモディイダを過ぎるとちょうど線路沿いに豊ヶ丘北公園に入る階段があります。



緑地の中はちょっとした散策路になっていて、色とりどりのアジサイを楽しむことができます。ただ、今年は手入れがされておらず、雑草も伸び放題で、ちょっと残念な気持ちになりました（5月下旬）。写真は昨年撮影したものです。せっかく数少ない多摩市内のアジサイの名所ですから何とかみんなで守っていききたいですね。



八王子松が谷店の介護予防健康講座

7月13日（木）11:00～12:00

「腰痛は治せる!?慢性腰痛症の原因と対策」

講師：八王子松が谷店 店長 高橋賢（理学療法士）

一言で「腰痛」といってもその原因も様々。原因が違えば対策も変わってきます。今回は慢性腰痛症の原因と対策について、実際のトレーニング方法も交えて解説します。

参加費無料！どなたでもご参加いただけます！

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）



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）
プラチナ会員	12,000円/月	—	—	月60分までの個別指導がセットになったコースです。
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!!

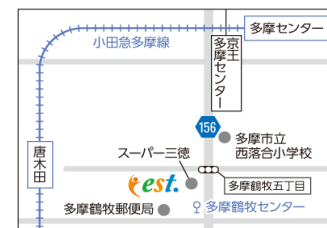
トレーニングスタジオestの
介護予防 健康体操 教室

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

