ニュースレター

2023年7月号

エスト通信

令和5年7月1

発行:トレーニングスタジオest.

会社名:合同会社SLIST

主 所:東京都多摩市諏訪3-14-10

4524 10 2 4524 10 2 4524 10 2 4524 10 2 4524 10 2 4524 10 2 4524 10 2 4524 10 2 4524 10 2 4524 10 2



トレーニングスタジオピタし、3つの特徴!

特徴 その1

中高年の皆さんの健康づくりのためのスタジオです

エストは中高年の皆さんに特化したトレーニングスタジオ。皆さん同世代なので安心してレッスンに参加いただけます!80代、90代の方も元気に参加しています!

リハビリ専門職がお身体のお悩みにお応えします

エストは各店に理学療法士、作業療法士などのリハビリ専門 職が在籍しています。お身体の相談に乗りながら、無理なく 続けられる効果的な運動方法などの指導を行っています。

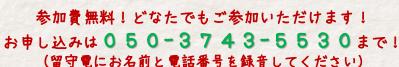


八王子松が谷店の介護予防健康講座7月13日 (木) 11:00~12:00

「腰痛は治せる!?慢性腰痛症の原因と対策」

講師: トレーニングスタジオest.代表 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です。 原因が違えば対策も変わってきます。今回は慢性腰痛 症でお悩みの方の解決に向けて、実際のトレーニング 方法も交えて解説します。



次回は9月14日(木)11:00~ 内容は次号でお知らせします!

特徴 その3

目的に応じて多彩なプログラムから選択できます

機能回復のリハビリから体力づくり、シェイプアップなど目的に応じて、また、ヨガやピラティス、ダンスなど、お好みに合わせてプログラムを選択できます!

エストでは、スタジオレッスン以外にも、施設やデイサービスでの健康体操や介護予防教室、訪問リハビリ、外出支援活動など、さまざまな取り組みを行っております。お気軽にご相談ください!

エスト公式 WEBサイト はこちら!



~エストからのお知らせ~

【八王子松が谷店】 担当講師変更について

7月より次の通り担当講師が変わりますので、お知らせします。

月曜日11:00~:介護予防健康体操教室 担当 OZA(オザ) ダンスインストラクター

金曜日11:00~:介護予防健康体操教室 担当 鳴海知美 ヨガインストラクター

金曜日13:55~:骨盤エクササイズ 担当 鳴海知美 ヨガインストラクター

【多摩鶴牧店】 ピラティス&コンディショニングを再開します!

これまでお休みしていましたピラティス&コンディショニングですが、7月より時間を12:15~13:30に変更して再開いたします。

皆様のご利用をお待ちしております!

介護予防のはなし Vol.36

慢性腰痛症の原因と対策

「慢性腰痛症」つまりいつまでも長く続いたり、治ってもまたすぐに再発してしまう腰痛症のことですが、一般に脊柱管狭窄症や椎間板ヘルニアなど、原因がはっきりしているものは診断名で呼ばれることが多いのに対し、「慢性腰痛症」は原因がはっきりしない慢性的な腰痛をそう呼ぶことが多いようです。原因は様々ですが、そうした方を多く見ていると、体幹筋、特に腹筋の低下が腰痛の原因になっているケースが多いと感じます。腹筋は「腹横筋」「内腹斜筋」「外腹斜筋」「腹直筋」の四重構造になっていて、

マれらが腹部を取り囲んで支えになることで、正しい姿勢を維持し、腰椎や背筋群への負担を軽減しています。つまり腹筋が弱いと正しい姿勢が維持できずに腰椎に過度な負担がかかり、椎間板へルニアや腰椎すべり症を引き起こす原因になります。また、腹筋群での支えが不十分なために、背筋群が過度に働かなければならず、筋疲労由来の腰痛を引き起こします。つまり腹筋を強くすることが必要ということになりますが、この場筋を強くすることが必要ということになりますが、この場のいわゆる「腹筋運動」を行っても改善にはつながりません。ではどんな運動が有効なのでしょうか? スペースがなくなってしまいましたので、気になる方は7月13日(木)11:00~の講座にぜひご参加ください(笑)(K.T)









内腹斜筋

腹横筋

松が谷で教室を開こう!

八王子市松が谷商店街内レツスンスタジオ

ヨガ、ピラティス、太極拳、空手、ダンス、バレエ、工作、塾など の各種教室から、セミナー、勉強会、会議、パーティー、など、 目的に応じてご利用いただけます!



床はタイルカーペットなので安全/1.8m×4.8mの鏡あり/椅子・テーブルご用意します/更衣スペースあり/その他設備等お問い合わせください/見学のお申込み・お問い合わせは下記まで!

お申込み・お問合せ 050-3743-5530

レッスン講師としてデビューしたい方、松が谷で教室を開きたい方 1枠(週1回)3か月間3000円でお貸しします!詳しくはご連絡ください!

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	5,500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	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!

70gg from hu-二ングスタジオ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





