



トレーニングスタジオ エスト3月カレンダー



3月	月	火	水	木	金	土	日
10:00~12:00	マシン トレーニング	マシン トレーニング	マシン トレーニング	マシン トレーニング	マシン トレーニング	マシン トレーニング	マシン トレーニング
13:00~14:10	介護予防 プログラム	サーキットトレーニング* 太田<健康運動指導士>	バランスホール 太田<健康運動指導士>	介護予防 プログラム	痛活ピラティス 後藤<柔整師>	サーキットトレーニング* 太田<健康運動指導士>	マシン トレーニング (~18:30)
14:20~15:30		体幹トレーニング* 太田<健康運動指導士>	サーキットトレーニング* 太田<健康運動指導士>		サーキットトレーニング* 千葉	体幹トレーニング* 太田<健康運動指導士>	
15:40~16:50	個別無料相談 高橋<理学療法士>	骨盤底筋体操 太田<健康運動指導士>	ホ・ディメンテナンス 太田<健康運動指導士>	サーキットトレーニング* 太田<健康運動指導士>	ゆるのびヨーガ Yuki<ヨガインストラクター>	マシン トレーニング (~18:30)	
17:00~18:50	マシン トレーニング	マシン トレーニング	マシン トレーニング	マシン トレーニング	マシン トレーニング		
19:00~20:00	サーキットトレーニング* 高橋<理学療法士>	バランスホール 太田<健康運動指導士>	サーキットトレーニング* 太田<健康運動指導士>	ホ・ディメンテナンス 太田<健康運動指導士>	サーキットトレーニング* 松林<作業療法士>		

※3月15日(水)13:00~14:10は無料勉強会「運動による認知症予防」となります。

非会員の方もご参加いただけます。(要予約)

※月曜の個別無料相談の第3週は担当:太田<健康運動指導士>となります。

<月に5回以上ご利用の方…利用無制限のゴールド会員がおすすめです>

<利用回数の少ない方や決まったプログラムのみ参加の方は入会不要の都度利用も可能です>