

トレーニングスタジオ エスト 10月カレンダー

	月	火	水	木	金	土	日
9:30~10:45	介護予防プログラム 「筋力トレーニング」 高橋(理学療法士)	介護予防プログラム 「脳活性トレーニング」 尾崎(インストラクター)	介護予防プログラム 「筋力トレーニング」 高橋(理学療法士)	介護予防プログラム 「筋力トレーニング」 高橋(理学療法士)	介護予防プログラム 「脳活性トレーニング」 尾崎(インストラクター)	フリー利用	
11:00~12:15	介護予防プログラム 「脳活性トレーニング」 高橋(理学療法士)	介護予防プログラム 「筋力トレーニング」 尾崎(インストラクター)	介護予防プログラム 「筋力トレーニング」 高橋(理学療法士)	介護予防プログラム 「脳活性トレーニング」 高橋(理学療法士)	介護予防プログラム 「筋力トレーニング」 尾崎(インストラクター)		
13:15~14:30	予約専用枠 (オプション優先)	リズムダンス 尾崎(インストラクター)	ボディメンテナンス 高橋(理学療法士)	予約専用枠 (オプション優先)	痛活ピラティス 後藤(柔整師)	バランスボール 松林(作業療法士)	フリー利用
14:45~16:00		やわらか ストレッチ教室 尾崎(インストラクター)	体幹 トレーニング 高橋(理学療法士)		サーキット トレーニング 松林(作業療法士)	体幹 トレーニング 松林(作業療法士)	
16:15~17:30	フリー利用	サーキット トレーニング 尾崎(インストラクター)	フリー利用		ゆるのびヨーガ Yuki(ヨガインストラクター)		
17:30~18:30	※赤で囲った枠は先月からの変更箇所です。 ※第1・3週の火曜日の午後はプログラムはお休みとなり、フリー利用となります。						

※エストでは11月より日曜日を定休日とさせていただきます。ご理解のほどお願い致します。

※10月8日(日)、22日(日)は都合により臨時休業とさせていただきます。

※非会員の方を対象に無料健康相談・リハビリ相談をお受けしています。予約制です。お気軽にお問い合わせください。

<新規会員募集中>

入会金 6,000円(入会時のみ)

一般会員 1回利用毎に1,200円(お得な回数券もございます。10枚綴り10,000円)

ゴールド会員 6,000円/月 すべてのプログラムを制限なくご利用いただける会員種別です。

プラチナ会員 10,000円/月 マンツーマンの個別トレーニングをセットにした会員種別です。

ビジター利用 1回利用毎に1,500円 入会金不要・会員登録不要でご利用いただけます。

<介護予防プログラムのご案内>

毎週月～金の午前中に開催している、70歳以上の方の介護予防を目的としたプログラムです。

入会不要で1回800円でご利用いただけます(同日に脳トレ・筋トレ両コースご参加の場合は1,200円)

70歳未満の方は通常料金(ビジター1500円、一般会員1200円)となります※。

(※多摩市介護予防・日常生活支援総合事業の対象となられている方も800円でご利用いただけます。詳しくはお問い合わせください。)

オプションサービス(個別リハビリ)について

トレーニングスタジオエストでは、お客様の状態に合わせた個別対応を実施しております。トレーニングの効果を最大化するには、マンツーマンのトレーニングが効果的です。特に持病や身体に障害のある方のトレーニング(リハビリ)においては、疾病や障害に関する知識やその特徴をふまえた技術が不可欠です。本気でなんとかしたいとお考えの方、トレーニングスタジオエストのオプションサービスを是非ご利用ください。



15分単位
2000円～
完全予約制