

エスト通信 2017年 2月号



まだまだ寒い日が続いていますが身体を動かしていますか？
 寒いとついつい引きこもりがちになってしまいますが、運動をしないと加齢に伴って筋肉量が減少してしまいます。
 日常的にあまり運動をしない人は30歳頃から年に約0.5～1%の筋肉が減っていき、筋肉の減少は関節の痛みや骨粗しょう症の原因にもなります。
 運動を始めたいけど何をすればいいわからない方やお体に不安がある方は是非エストの専門スタッフへご相談ください。



今年の恵方は「北北西」です☆

プログラム風景 「ゆるのびヨーガ」

ヨガインストラクターの千葉ユキさんが基本ポーズを中心に指導しています。ゆっくり丁寧に進めますので初心者も安心です。

全くの未経験だった皆様も参加するたびに上達し、片足立ちのポーズも安定してきました。

毎週金曜日 15:40～16:50 **無料体験受付中！**

「介護予防プログラム」のご案内

お体に不調を抱えた概ね70歳以上の高齢者を対象としたプログラムです。トレーナーの指導のもと、エストの設備を1時間自由にお使いいただけます。リハビリの専門職がお体の状態に合わせたメニューを作成します。

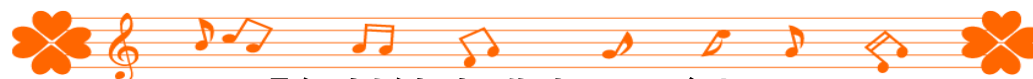
毎週月・木曜日 13:00～14:30 入会・予約不要 1回800円

50代からのフィジカルフィットネス
トレーニングスタジオ est.
 enjoy smart life support

トレーニングスタジオ エスト2月カレンダー

2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)	バランスボール 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・ディメンタンス 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	新規会員募集中	
19:00～20:00	サーキットトレーニング 太田(健康運動指導士)	バランスボール 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・ディメンタンス 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)		

月に5回以上ご利用の方…利用無制限のゴールド会員がオススメです。
 多忙で利用の少ない方、気に入ったプログラムのみ利用したい方…会費不要の都度利用が可能です。
 ※お得な回数券もございます！



「無料健康講座」のご案内 「痩せるメカニズム」 2月15日(水) 13:10～14:10

講師: 太田 智也 <健康運動指導士・パーソナルトレーナー>
 会場: トレーニングスタジオ エスト お電話にてご予約ください

痩せたり太ったりするメカニズムを知っていますか？
 間違ったダイエットは効果が少ないだけでなく健康に悪影響になることも！
 正しい知識を身につけて健康的な身体を手に入れましょう。

3月15日(水) 13:10～14:10 「運動による認知症予防」

4月19日(水) 13:10～14:10 「自宅でできる肩こり解消体操」

042-319-6210

多摩市諏訪3-14-10
 ホホワイトハウス1階

諏訪3丁目バス停3分
 馬引沢2丁目バス停3分

駐車場有 要予約

