

エスト通信 2017年 6月号

フリー利用のご案内



フリー利用の時間は目的に合わせてエスト内にある全ての設備をご利用頂けます。**9種類のトレーニングを行える5台のマシン**や**バランスボール**、**チューブトレーニング**を行える天然ゴム製のセラバンド、**ストレッチ**や**体幹トレーニング**を行う**マット運動**、心肺機能の向上や体力に自信の無い方にもお勧めの**エクササイズバイク**などをご用意しております。

また、ラジオ体操や簡単なエクササイズを行える機械も導入しております。カラオケ付きですので好きな音楽を流しながら**ステップ台**を使って踏み台昇降運動し楽しく全身を動かすこともできます。

フリー利用の時間も**専門スタッフが随時アドバイス**や指導を行いますので安心してご利用頂けます。初回利用時にはお客様一人一人の身体の状態や目的に合わせた運動プログラムを作成します。時間内であれば自由にご利用になれますのでお仕事をされている方や、忙しくてなかなかレッスンの時間に合わせられないという方にもお勧めです。



痛活ピラティス

後藤はりきゆう整骨院院長である後藤靖治先生によるプログラムです。ピラティスの動きを使い「痛」みを改善するために必要な「活」動を知り、正しい身体の使い方を身につけます。

6月のテーマ
「肩こり解消」



毎週金曜日
13:15~14:30



- 6月 2日…肩の良い姿勢ってなに？
- 6月 9日…肩こりと呼吸の深い関係
- 6月 16日…肩こりに効くストレッチ！
- 6月 23日…肩こりしらずのエクササイズ
- 6月 30日…肩こり予防トレーニング

無料健康講座

「腰痛になりにくい身体をつくる」

6月21日水曜日 13:15~14:30

場所:トレーニングスタジオ エスト

講師:高橋 賢(理学療法士・エストオーナー)

病院で診てもらったが異常なしと言われた、いつも腰が重だるい感じがする…。いわゆる「腰痛症」の原因は様々ですが、腰痛に関わる体の機能を知り、しっかりと対処することで腰痛になりにくい身体は作れます！慢性腰痛にお悩みの方必見です！ **※予約制**

5月の健康講座「食事が果たす介護予防の役割」も多くの方に参加して頂きました。65歳以上の5人に1人は低栄養とのこと。高齢者はむしろ肥満より低栄養の方がリスクが高いことなどわかりやすくお話いただきました。エストでは管理栄養士による個別栄養指導も実施しております。気になる方はお気軽にご相談ください



7月の無料健康講座 7月21日(水)「バランスアップで転倒予防！」(予定)

多摩市諏訪3-4-10 ホワイトハウス1階
京王線・小田急線永山駅より徒歩10分

諏訪3丁目バス停3分
馬引沢2丁目バス停3分
ミニバスが便利です！

駐車場有
要予約

土・日・祝日も休まず営業中！

トレーニングスタジオエスト

検索



042-319-6210