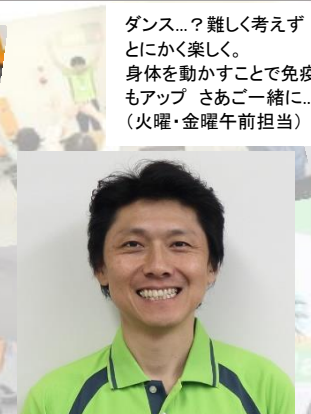


介護予防特化型トレーニングスタジオ **2017年**  
**エスト通信** 11月号 **開設1周年 特別号!!**

**ご支援ありがとうございます!**  
**エストは毎月1周年を迎えます!**



**松林育代(作業療法士)**  
 いつもお客様と楽しくトレーニングをさせて頂いております。皆様のお体の特徴を捉えるのが私の特技。一緒に体づくりをしませんか。(水午後・土曜担当)



**高橋賢(代表 理学療法士)**  
 1年間お力添えいただきありがとうございます。「地域の皆さんを元気にしたい」その思いでこれからも頑張ります!(月・水午前・木・金午後担当)



**後藤靖治(柔道整復師)**  
 呼吸と姿勢を意識しながら無意識でも良い姿勢が取れるようエクササイズをしています。毎週楽しいクラスです。(痛活ピラティス担当)



**尾崎英世(インストラクター)**  
 ダンス...? 難しく考えずとにかく楽しく。身体を動かすことで免疫力もアップ さあ一緒に...(火曜・金曜午前担当)



**Yuki(ヨガインストラクター)**

**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  
 多摩市諏訪3-14-10 ホワイトハウス1階  
 京王・小田急線永山駅より徒歩12分 多摩市ミニバス諏訪三丁目下車徒歩3分

**エストを支えてくださっているお客様の声**

ありがとうございます! これからもどうぞよろしくお願いします!

<p>現在リズムダンスに通っています。和気あいあいと楽しい指導のもと、いい汗をかき気分爽快です。運動の効果も実感しています。</p>	<p>エストに出会ったその日から自分の生き方を考えさせられ、これからの人生に元気をいただきました。これからもエストと楽しい生活を送りたいです。 T様 69歳 女性</p>	<p>体の弱る不安を感じるときエストに出会い、6か月過ぎた今、練習を終えた時、心は楽しく明るい気持ちで帰路につけるのがうれしいです。 K様 84歳 女性</p>
<p>開設1周年おめでとうございます。個別指導による体幹トレーニングのおかげか、日常生活が活動的になりました。感謝しています。 S様 50歳代 男性</p>	<p>皆さんと談笑しながら楽しくヨガをしています。頻繁に通う時間がないので、回数券を利用するのが負担を感じずにいいですね。 I様 56歳 女性</p>	<p>12月からお世話になり1年近く!! 23日通った月もあり、出不精が改善されました。正に「継続は力なり」です。 K様 69歳 女性</p>
<p>3年位前、私の不注意で胸椎と腰椎の3箇所を潰した為、筋肉を鍛え骨を支える為、エストに通い筋トレを実行しています。 F様 77歳 女性</p>	<p>高齢者向け介護予防の広告を見て見学に行き、そのまま体操を続けています。健康で生き生きした生活を送れるように頑張ります。 T様 79歳 女性</p>	<p>「50代からの」という言葉にひかれて入会しました。体力や体調を考慮した丁寧な指導に感謝しています。できれば100歳まで続けたい。 O様 60歳 女性</p>

エストでは40代から90代までの方がご自身の健康のため、将来の介護予防のためにトレーニングに参加しています。リハビリ専門職がいつでもお体のご相談に応じます。お体に不安をお持ちの方、ぜひ一度ご連絡ください。 **見学・体験随時受付中!**



貝取、豊ヶ丘方面からは多摩市ミニバス・東西線左循環が便利です! 駐車場有(合計3台)  
 日曜定休 営業時間:9:30~18:30

トレーニングスタジオエスト

**042-319-6210**