

介護予防のためのトレーニングスタジオ 2017年 エスト通信 12月号

今月は「ゆるのびヨ～ガ」特集! ～Yuki先生と一緒に Let's アンチエイジング!～

今月はエストの人気プログラム、「ゆるのびヨ～ガ」のご紹介です。「ヨガって興味はあるけど難しそう...」そんな心配をされているあなた! エストは中高年専門のトレーニングスタジオなので安心です! まずは見学・体験からどうぞ!

【講師プロフィール】

2004年にヨガを始め、現在多摩市を中心に活動中。30代から70代までの幅広い層にクラスを提供している。国際ヨガ協会認定アサナ段位1級/シニアヨガ指導者養成コース修了



下を向いた犬のポーズ。背中の流れを感じています。



レッスンの前半は足の先から頭までを順にほぐし、気持ちをやったりさせていきます。

非会員の方・40歳未満の方もビジター料金(1500円)で参加いただけます。定員8名。お申し込みはお早目に!

「ゆるのびヨ～ガ」はこんなプログラムです!

私たちは自分でも気づかないうちに、体のあちこちに余計な力を入れて固めています。その余計な力に気づき、ゆるめて、のびましょう。全身に血がめぐり、活力が湧いてきます! いつまでも健康で若々しい方に必見のプログラムです。ご参加お待ちしております。



太陽を仰ぐポーズ! お腹の伸び、胸の広がりを感じています。



講師: Yuki

♪講師からひとこと♪
ヨガを始めた時、私の身体はガチガチでした。ガチガチな人こそヨガが! 心と体が静かに調和し、頭がクリアになる心地良さを、ぜひご体感ください。

エストからのお知らせ

70歳以上の方のための筋トレ・脳トレ教室

月曜～金曜日午前中は70歳以上の方のための筋トレ・脳トレ教室を開催しています。12月末までは**毎週水曜日は500円で利用できるキャンペーン中!** エストならお体に不安のある方でも安心して参加できます。この機会にあなたも始めてみませんか?

マシントレーニング会員募集!!

健康な体を手に入れるには週2回以上の運動が効果的です。わかってはいるけどなかなか運動習慣が身につかない...。そんな方はエストのマシン会員が手軽でおすすめです。頻度にもよりますが2か月続ければ効果が実感できますよ!



<プログラム紹介> 健康ストレッチ教室 毎週火曜日14:45～

その腰痛や肩こり、筋肉の硬さが原因かも...。ストレッチという前屈や開脚をイメージしがちです。

肩甲骨や骨盤周囲など、体幹の筋肉が硬くなると健康に様々な悪影響が出てきます。体幹周囲筋を柔らかくしてすっきり健康な体を手に入れましょう!



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!**



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

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