

トレーニングスタジオest.多摩鶴牧店 プログラム表

	月	火	水	木	金	土	日
9:30~10:30		松林良平 (作業療法士) 介護予防教室	松林良平 (作業療法士) セルフトレーニング		松林育代 (作業療法士) 介護予防教室	松林良平 (作業療法士) セルフトレーニング	定休日
11:00~12:00	2022年1月より 介護予防教室 開講予定	松林良平 (作業療法士) 介護予防教室		2022年1月より 介護予防教室 開講予定	松林育代 (作業療法士) 介護予防教室		
12:15~13:30	2022年1月より プログラム開始予 定						
13:45~15:00		松林良平 (作業療法士) セルフトレーニン グ	青山実千代 (バレエインストラ クター) ゆったりバレエ ストレッチ	松林良平 (作業療法士) サーキット トレーニング	松林育代 (作業療法士) セルフトレーニン グ	松林良平 (作業療法士) バランスボール	
15:15~16:30			石川美由紀 (ピラティストレー ナー) ピラティス&コン ディショニング	松林良平 (作業療法士) 体幹トレーニング		松林良平 (作業療法士) 筋膜リリース	

パーソナルスタジオest. 担当表

17:00~20:00	松林良平 (作業療法士)	松林良平 (作業療法士)	高橋賢 (理学療法士)	松林良平 (作業療法士)	松林良平 (作業療法士)	松林良平 (作業療法士)	定休日
-------------	-----------------	-----------------	----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----

トレーニングスタジオご利用料金	
入会金	6,500円
ビジター料金	1回/2,000円
ブロンズ会員	月/5000円
ゴールド会員	月/8000円
オプション料金	15分2,000円

パーソナルスタジオご利用料金	初回 (身体評価込)	2回目以降
30分 (初回身体評価は + 30分)	9,000円	6,000円
45分 (初回身体評価は + 30分)	10,500円	8,000円
60分 (初回身体評価は + 30分)	12,000円	10,000円

お試しパーソナル 15分 1,000円 (税込) お一人様1回のみのご利用となります