

フィットネスクラブエスタ門司は3世代で通える

幅広い年齢層に応じたプログラムをご用意しています。

私たちスタッフが運動初心者の方も
しっかりサポート!



免疫力を高めよう!

免疫力を高める為には「ほどほどの運動」が最適。

週2回、1時間から1時間半程度軽い筋力トレーニングまたは一日に30分程度、週5日ランニングなどほどほどの運動を行う事で自律神経系、内分泌系および免疫力を刺激して、これらの機能を高めます。免疫を高めていけば健康を維持する力を高めていくことも期待できます。運動に慣れていない方、目標達成に合わせた運動指導などスタッフがしっかりサポートさせていただきます!



一人でトレーニングを行うことで
短時間で高い効果が得られる!

パーソナルトレーニング



ダイエットパーソナルトレーニング

目標達成の為に、マンツーマン指導で完全サポート!
継続的効果が持てる指導を行います。

60分/全12回(3ヶ月間)コース

通常 ~~66,000円~~ (税込)

33,000円 (税込)



完全予約制

●火曜日:16:00~19:00 ●水曜日:10:00~16:00 ●木曜日:10:00~16:00
※上記の時間帯からご都合の良い時間をお選びください。※土日祝日不可。※別時間帯希望の場合、要相談。

7/29(水)までのお得なキャンペーン!!

快汗生活で 免疫力UP!

運動習慣をつけて
身体の中からしっかり健康になりましょう。
オススメ運動のご紹介です。

免疫力UP!

筋力UP!

代謝UP!

スタジオ



OXIGENO オキシジェノ

バランスよく全身運動ができる。

ヨガ、ピラティス、太極拳、ダイナミックストレッチの要素を取り入れ「姿勢改善・バランス感覚・柔軟性・筋肉調整」などを高め、身体の運動性・協調性を養います。ケガの予防にオススメです。

ジム



有酸素マシン

効率的に脂肪燃焼運動ができる。

全身をくまなく鍛えることのできるマシンを完備。有酸素マシンは全てプライベートTV付きでマイペースでお楽しみいただけます。

プール



アクアビクス

膝・腰に負担なく運動できる。

水の抵抗力や浮力を利用するアクアビクス。音楽に合わせて水中で楽しくエクササイズ!脂肪燃焼効果もバッチリ!走るのが苦手な方にオススメです。

SPA お風呂 & サウナ



運動の後はお風呂 & サウナでリフレッシュ!

お子様も一緒に始めよう!

ジュニアスクール 1Dayトライ

習い事を始めてみたい方、本科スクールを1回体験でお試し!

水泳 ダンス バレエ

期間 7/1(水)~8/29(土)

時間 ①15:45~

②16:45~

③17:45~ [各60分]

対象 3歳~中学校3年生

定員 先着40名

参加費 通常料金 ¥2,200 (税込)



7/28(火)までのお申し込みで

体験料 **無料!!**

詳しくはホームページをご覧ください!

会員種別 ※他にも会員種別がございます。詳しくはホームページをご覧ください。

ゴールド会員

月~土の9:00~23:00
日・祝日の9:00~19:00
全施設利用可能

月会費(税込)
10,230円

ファミリー会員

月~土の9:00~23:00
日・祝日の9:00~19:00
全施設利用可能
※同居家族2人以上。会費はお一人様の金額となります。

月会費(税込)
9,130円

デイトム会員

月~土の9:00~18:00
全施設利用可能

月会費(税込)
8,030円

アクティブ会員

月~土の18:30~23:00
日・祝日の9:00~19:00
全施設利用可能

月会費(税込)
8,030円

※年会費:通常1,100円(税込)がかかります。※表示価格は全て税込価格です。※詳しくはお問い合わせください。

Está SPORTS CLUB 健康エンターテイメント フィットネスクラブ エスタ門司

住所 〒800-0026 北九州市門司区梅ノ木町5-1

※コロナ対策期間中は営業時間が変更しております。

営業時間 [平日] 10:00~22:00 [土曜日] 10:00~21:00 [日祝日] 10:00~19:00

休館日 毎月月末の2日間(施設点検のため)・夏季休暇・年末休暇

TEL.093-382-5100



ご入会の際は、
こちらをご準備ください。

月会費2ヶ月分

指定銀行預金通帳および銀行届出印鑑
(月会費の自動振り込み手続き用)

本人確認書類

エスタ門司

検索

簡単アクセス
詳しい情報はこちら▶