

プログラム受け放題

ジム・プール使い放題

100種類以上の免疫力UPプログラム!!

NEW たった10分で手軽に免疫力UP!! ショートプログラム



あしゆびケア

カラダを支える大事な足元をほくします。



簡単ふっきん

家でも出来る腹筋講座!正しい腹筋を覚えて効果UP!



美尻トレーニング

目指せ美尻!たった15分で下がったお尻をひき締めます。

NEW 人目を気にせずストレス発散! 暗闇スタジオプログラム



暗闇初級エアロ

初心者でも楽しめるエスタ初 暗闇スタジオ

普段行っている初級エアロは、歩く動作をベースにしながらも様々なリズムや動作を取り入れたレッスンになっています。今回は「運動初心者の方でも楽しみながら参加できる」というレッスンの特徴はそのまましつつ、雰囲気をはらりと変えて、**暗闇の中、光や音の演出を加え、ダンス要素を入れたレッスン**を行います。薄暗い中で行うために動きについて行けなくても、休んでも大丈夫。周囲を気にせずご自身のペースでお楽しみいただけます。また光には「**ストレス発散**」「**リラックス効果**」があるとされているので、「**コロナ疲れ**」の方も必見です! エスタ初のプログラム! ぜひご参加ください。

良い姿勢・良い運動習慣で免疫力UP!



ヨガ

呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせ、心身の緊張をほくし、心の安定とやすらぎを得る事ができます。



ピラティス

正しい骨格を意識しながら、体幹の筋肉を整えます。



ボール

ストレッチボールを使って固まった姿勢や筋肉、あるべき姿に整えます。

脂肪は免疫力低下のもと。脂肪燃焼エクササイズ!



ファイトド

格闘技の動きをベースに全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させることができます。



リトモス

様々なダンスの要素が入り、音楽に合わせた、楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。



ズンバ

アップビートな世界各国のリズムにのせて、楽しく簡単にエクササイズできるフィットネスダンスプログラムです。

アクティブなエクササイズからのよい睡眠で免疫力UP!



エアロビクス

リズムカルに楽しく体を動かし、短時間で効率よく脂肪を燃焼。レベル別のクラス設定で初心者の方も安心です。



アクアビクス

水温、浮力、水圧、抵抗など水の特性を利用した運動。陸上での運動が辛い方におススメです。



安心のサポートで初めての方でも安心。



1

まずは目標や運動経験、生活習慣のカウンセリングを行います。



2

体内成分測定(BOCA)で体脂肪率や筋肉量を把握しましょう!



3

身体のゆがみやどこが弱いかをチェックします。



4

実際にトレーニング!あなたに合ったメニューを作成します!

— 快適で使いやすい充実の施設で、楽しく運動を始められます! —

GYM

開放感抜群のアスレチックジム。新型マシン追加でますます充実、わくわく気分シェイプアップ。

STUDIO

基本のエアロビクスからスキルアップレッスン、ダンスレッスン、太極拳など多彩なプログラムが展開中です。

POOL

リゾート感覚のプールは水中歩行にも最適!美しい水面が疲れやストレスをやさしく癒やしてくれます。

Está SPORTS CLUB 健康エンターテイメント スポーツクラブ エスタ諏訪野

住所 〒830-0037 久留米市諏訪野町1830 ザ・ビッグすわの店となり
営業時間 [平日] 9:00~22:30 [土曜日] 9:00~22:30 [日祝日] 9:00~19:00
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.0942-37-2541

Está諏訪野 検索

