

“エスタクロス城南”ならあなたに最適な組み合わせが見つかる!

フィット
ネス



手軽に気軽に通えてダイエット!
目的や体力にあった豊富なプログラムで健康運動習慣スタート!!

通常
月会費

5,500円(税込) ●シニア(60歳以上の方)の場合
550円(税込)OFF

オススメ
1

運動は楽しく!
エスタで仲間も趣味も見つしましょう!

ジムマシンがいつでも使える、だけでなく
常温スタジオ・アリーナレッスンにも参加可能です!
運動を習慣に、楽しく健康に過ごしましょう!

お勧めプログラム木曜日



卓球が初めての方も、7月にはエスタスタッフと
正しい骨格を意識しながら、体幹の筋肉を整え
ます。正しい骨格を意識しながら、体幹の筋肉を整え
ます。

オススメ
2

筋トレ×有酸素運動で効率よく
カロリー消費!

身体は運動開始の20分以降から脂肪がより燃えやす
くなると言われています。
正しいフォームで丁寧にいきましょう。

お勧めプログラム月曜日



適度に筋肉をつけて代謝の良い身体
脂肪が燃えやすくなったところで、
ジムでトレーニング スタンパで更に脂肪燃焼! ラテン・
HIPHOPを始め、聴いたことのある
マシン指導も行います!(要予約) JPOP音楽に合わせて楽しくダンス☆

テニス



オススメ
1

怪我をしにくい身体づくりをして、長くテニスを楽しもう!

テニス2ヶ月9回レッスン+
無料マシンジムコース

通常
月会費

11,000円(税込)

※テニス:プレミアマスターオールタイムコースの場合

エスタではテニス会員様は
いつでもマシンジムが無料
で使用可能。メニュー作成
も無料で行っておりますの
で、強化したいショットに
合ったトレーニングメニュー
を作成いたします。

お勧めスケジュール



20:40~22:10 テニスレッスン受講
マシンジム利用で
トレーニング
※テニスも含め、週に3回以上の運動をお勧めいたします。

オススメ
2

もっとアクティブに趣味を広げよう!

テニス2ヶ月9回レッスン+
ジム・スタジオ・卓球・バドミントン使い放題コース

通常
月会費

12,100円(税込)

※テニス:プレミアアドバンス平日コース(¥9,350)にスタジオアリーナプラス(2,750円)を追加の場合

エスタでは基本となるテニスコース
にお好きなプランを組み合わせ
られます。常温ヨガやダンス系レ
ッスン、卓球などが受講可能となる
「スタジオアリーナプラス」の他にも
ホットヨガが受講可能となる「IBS
プラス」などがございます。

お勧めスケジュール金曜日



9:20~10:50 テニスレッスン
11:00~12:00 太極拳
13:00~14:00 アリーナで卓球教室
※他の曜日にも様々なプログラムがございます。

ホット
ヨガ
-女性限定-



他にはないロウリュホットヨガ!

爽快な汗がかけて楽しい、だから効率的に体質改善!!

●受け放題プラン

通常
月会費

12,650円(税込)

●ライトプラン

通常
月会費

7,700円(税込)

オススメ
1

ホットヨガ+スタジオレッスンで
効率よく体を動かし、
体質改善や新陳代謝を上げよう!

エスタではホットヨガ会員様(マンスリーフリー・マンスリー4)はいつ
でもマシンジム・スタジオレッスン・アリーナレッスンが無料で使用可能。

お勧めプログラム火曜日



リンパトナージュとは、リンパの流れ
リンパトナージュ後はホットヨガを
を手法によって活性化させ不要な異
行うことで、血行促進やむくみ解消
物や老廃物を集め、排出を促します。
リンパを流すことで疲労やストレス
など解消に効果的です。

オススメ
2

ストレス発散・脂肪燃焼で
心もカラダもスッキリ爽快☆

ホットヨガだけでも十分汗はかけますが、
組み合わせることでより脂肪燃焼効果が高まります。

お勧めプログラム金曜日



ホットヨガで可動域を広
げ、体温を上昇させます。
ボールの弾む・転がるなど
の特性を活かしたエクサ
サイズを行います。シンプ
ルな動きが多いので、筋トレ初
レス発散したい方には
心者の方にもオススメです。とてもお勧めです!

安全・安心に運動していただけるよう環境づくりを徹底しています!



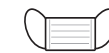
スタジオのドア開放(15分に1回です。)
と館内の窓を開けての換気

出入口や館内各所に
消毒液の設置。

スタッフ、インストラクターの
マスク着用

高い天井
広い空間で安心。

お客様へのお願い



館内でのマスク着用をお願い致します。



入館時の検温をお願い致します。

入会手続きに必要なもの

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

健康エンターテイメント
Estaxross スポーツクラブ エスタクロス城南

住所 〒814-0133 福岡市城南区七隈8-4-8<福大北隣り>

営業時間 [月・水・木]9:00~24:00 [火・金・土]9:00~23:00
[日曜日]8:00~19:00 [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
※10月の休館日は10/1(木)・16(金)・17(土)となります。

092-874-2300



詳しい店舗情報はこちら ▶ エスタクロス城南 検索

※詳しくはお問い合わせください。※表示価格は全て税込価格です。

