

# ワンランク上の高級感

少しの余裕をもって自分と向き合い、ココロとカラダを癒す。「がんばらなくてもできること」探してみませんか？

人生を楽しむためには健康体でなければなりません。スポーツクラブVivoでは、姿勢・呼吸・体幹という3つのポイントを基本とし、履める(細胞活性)・抗酸化(エイジングケア)というキーワードを付加し、毎日の健康をサポートいたします。



## Kinesis

360度自由に動く機能性マシンで、身体の運動性が磨かれる！

お客様の声 Vivo歴4年(男性)  
周りがどくどく動いていて、何事にも積極的になっていく。キネシスでトレーニングを始めて、周りがどくどくの症状が改善され、カラダもココロもスッキリです！

《カラダ効果》  
●筋力の向上  
●柔軟性の向上  
●バランスの向上

《ココロ効果(生活の質の向上)》  
●日常生活における効率性の向上  
●身体に関する知識と認識の向上  
●ストレス解消(リラクゼーション)・睡眠の改善

## Dr.ダイエット

運動の苦手な方、運動しても続かない方が、がんばらなくて長く継続して出来るプログラムです。

医学博士考案 ※有料  
1 カロリーだけのダイエット  
脂肪の減少と共に筋肉を増やして「しなやかなカラダ」に…

2 カロリー制限をやめた  
リバウンドの時に増えたのは脂肪だけで筋肉量は減少しませんでした

3 さらにダイエットを続けた結果  
脂肪を増やす筋肉がさらに減少して危険な状態に…

お客様の声 Vivo歴1年半(女性)  
脂肪燃焼にカウンセリングを受けてダイエットにやるアドバイスをもらっています。自宅でも食事量意識したり日常生活の中でもトレーニングを組み込んでいます！

## パーソナルストレッチ

パーソナルレッスンで私だけのオリジナルプログラム！

★マンツーマンしっかりわかりたい…  
★自分に合ったトレーニングを行いたい…  
★という方にオススメです！

★パーソナルストレッチ  
★スミミングプライベートレッスン  
★ピラティス  
★太極拳  
★ボディコンディショニング

お客様の声 Vivo歴2年(女性)  
腰の良化に悩んでいたところ、Vivoのスタッフにストレッチ等を勧められ、続けられた結果腰痛が治まりました！今は様々なスタジオレッスンにも参加して、楽しくトレーニングをしています！

## FMS

「鍛える」から「高める」へ  
ファンクショナルトレーニングとは、いつでも思い通りに動ける「機能的なカラダを」目指すトレーニングです！

お客様の声 Vivo歴5年半(女性)  
Vivoに週1回通って、日常生活での行動範囲が広がった！ヨガなんて無縁だと思っていたけど、今は自分にとって「ホットヨガ」は欠かせないモノになりました！

カラダへの効果  
1 女性特有のトラブルを改善する。  
2 免疫機能を高め、自然治癒力をアップ。  
3 カラダの歪みを調整して健康改善。  
4 基礎代謝アップで太りにくい体質に。  
5 新陳代謝が活発になり、肌が美しく。

ココロへの効果  
1 ストレス発散効果  
カラダの歪みの調整をほし、不要なストレスを効率よく解消します。  
2 集中効果  
独特な呼吸法で、集中力を高めます。  
3 調音効果  
自分の向き合い方を調整し、気持ちの向き直し。

## Hot Yoga

年間通して人気No.1 HOT YOGA

クラブメンバーなら毎日ホットヨガに入れる！

ホットヨガカルチャースクール  
●月4回 7,000円(税別) ●月2回 4,000円(税別)

全曜日 13:30~14:30 定員:15名  
土曜日 10:30~11:30 定員:15名

## Dr.セルフチェック

定期測定で改善！  
無理なくできる運動+最適な生活習慣をアドバイス！

医学博士考案 ※有料  
カラダ現状チェック  
★生活習慣チェック  
★体内状態チェック

お客様の声 Vivo歴1年半(女性)  
結果が出る、やる気になった時に、Dr.セルフチェックを受けて自分にないトレーニングや何をどう改善すべきなのかが明確に分かったことで目標が出来て再びトレーニングに励むことが出来ました！

## STUDIO

リゾート感覚のプールで快適に癒しを体感！  
水深 1.05~1.21m

お客様の声 Vivo歴5ヶ月(男性)  
原力が落ちていくこともあったが、水中ウォーキングを2ヶ月続けたら陸上でも歩くように戻った！プールで泳げるようになり、Vivoのおかげで毎日楽しくなりました！

## BODY CARE & TREATMENT

疲れを癒しながら、素肌にもハリとうるおいを…  
日々の疲れから全身を癒すだけでなく、究極のリラクゼーションに導き心癒しのときとします。

水素水会員  
月額 1,000円(税別)

今なら1か月無料+ホテルプレゼント！

■入会資格:満18歳以上の男女(高校生不可)  
※ご見学を希望される方は事前に予約をお願い致します。

会員種別	入会金		登録手数料		会費		利用営業時間帯・その他
	今なら58%OFF	今なら100%OFF	今	今	月払い	年払い	
プレミアムメンバー	¥50,000	¥10,000	¥5,000	¥5,000	¥20,000	¥220,000	全営業時間帯 (バスタオル・フェイスタオル・タオル付)
クラブメンバー	¥50,000	¥10,000	¥5,000	¥5,000	¥13,000	¥143,000	全営業時間帯 (バスタオル・フェイスタオル付)
ダイヤモンド	¥50,000	¥10,000	¥5,000	¥5,000	¥11,000	¥121,000	平日(月~金 9:30~17:00) ※祝日はご利用いただけません。
アフターメンバー	¥50,000	¥10,000	¥5,000	¥5,000	¥14,000	¥121,000	平日(月~金 15:00~22:00) ※祝日はご利用いただけません。
ファミリーメンバー2名	¥50,000	¥10,000	¥5,000	¥5,000	¥24,000	¥264,000	全営業時間帯 (バスタオル・フェイスタオル付)
ファミリーメンバー追加1名ごと	-	-	¥1,000	¥1,000	¥12,000	¥132,000	全営業時間帯 (バスタオル・フェイスタオル付)
月4回ルナー	¥10,000	¥2,000	-	-	¥9,000	-	全営業時間帯、月4回利用
法人会員A(1口)	¥100,000	¥20,000	-	-	¥60,000	¥660,000	全営業時間帯 (毎月10枚の施設利用券発行)
法人会員B(1口)	¥100,000	¥20,000	-	-	¥25,000	¥275,000	全営業時間帯 (毎月10枚の施設利用券発行)
Dr.ダイエット会員	¥10,000	¥2,000	-	-	・月4回コース…¥12,000 ・月8回コース…¥22,000	※30分1回体験…3500円	
ホットスクール会員	¥10,000	¥2,000	-	-	・月4回コース…¥7,000 ・月2回コース…¥4,000	※スクール日に計1回60分で施設利用もできます。	

## Vivo

神戸西神オリエンタルホテルスポーツクラブVivoの会員様は、Vivoの6施設を無料で相互利用が可能です！

■入会時にご利用いただけるもの  
1 入会金 → 80%OFF  
2 登録手数料 → 無料  
3 月会費2ヶ月分 (または年一括会費) ※無料  
4 銀行の通帳と届出印  
5 ご本人を認証できるもの (免許または住民票印字)

■プレミアムメンバー特典  
★ホテル1泊1食・ワンランクアップ  
★お風呂・お風呂・お風呂、カクテル  
★お風呂・お風呂・お風呂、カクテル  
★お風呂・お風呂・お風呂、カクテル

神戸西神オリエンタルホテルスポーツクラブVivoの会員様は、Vivoの6施設を無料で相互利用が可能です！

営業時間  
月~金 9:30~22:00  
土 10:00~21:00  
日・祝 10:00~20:00  
休館日 9/29・30、10/30・31

078-992-0003  
神戸西神Vivo 検索

※ご見学を希望される方は事前に予約をお願い致します。  
神戸市営地下鉄(西神中央駅、駅前) 神戸西神オリエンタルホテル6F