

DrダイエットSignal

平成28年6月号 No.8

いつもご利用ありがとうございます。季節の移り変わりと共に体調の変化が起こり易くなる上、冷房が効く室内に長居してしまいがちです。十分な休養・睡眠で規則正しい生活リズムを作り、さらに適度な運動を取り入れて身体の調子を整えましょう。オススメの運動はホットヨガです。身体を暖めることはDrダイエットでも推奨していますので参考にしてみてください。

～ ホットヨガについて ～

【ホットヨガの効果】

ホットヨガには皆様もご存じの通り「基礎代謝を上げる」「柔軟性を向上させる」というような嬉しい効果があります。冬の寒い時期に始められる方が多いですが、暑いこの時期にも身体に良い変化をもたらします。

・ダイエット効果

じっとしていても汗をかくようなホットスタジオでヨガのポーズをすることで発汗作用が働きます。温められた身体は動きが良くなり、効率よくインナーマッスルを鍛えます。体温を上げ痩せやすい体質作りもできます。

・冷え症、むくみの改善

暑くなる季節ですが、意外と冷房の効いた室内に長時間いると身体は冷え切ってしまいます。身体の芯から発汗を促すことでリンパの流れを良くし、体内に溜まった水分を排出します。



・リラックス、ストレス解消

不快に感じない適度に高い室温・湿度のため、運動後の爽快感が得られ無理なく続けていくことができます。



【ヨガとホットヨガの違い】

常温スタジオで行う一般的なヨガとホットヨガは、ダイエット効果や肩こり・腰痛の軽減、冷え症の改善など、同じ効果が期待できます。ホットヨガは高温多湿の環境で行うことで、自然と身体が温まり筋肉も緩み可動域が広がることで、柔軟性の向上に繋がりがやすいのです。暑い室内が特に苦手…など敬遠する理由が無い方は、ぜひ始めてみてください！

～ ホットヨガが受けられる店舗の紹介 ～

Vivoでは全店舗でホットヨガを実施しています！！

【兵庫県】

- ・ホテルセトレ スポーツクラブVivo
- ・スポーツクラブVivo in ノホテル甲子園
- ・神戸北町スポーツクラブVivo
- ・神戸西神南スポーツクラブVivo
- ・神戸西神オリエンタルホテル スポーツクラブVivo
- ・Vivo Bearsi 姫路
- ・Vivo Bearsi 香櫨園 ※H28.2にオープンしました!!



【大阪府】

- ・喜連瓜破スポーツクラブVivo
- ・Bears大日スポーツクラブVivo
- ・Vivo Bearsi 豊中
- ・Vivo Bearsi 箕面



Vivo Bearsiは完全予約制です。事前にご予約の上、ご来館ください。

～ Vivo 相互利用キャンペーン ～

スポーツクラブVivo、Vivo Bearsi（女性専用ヨガスタジオ）では相互利用キャンペーンを実施中です。

- ・自店舗以外での利用でスタンプを押します。
- ・4店舗の利用を達成後、自店舗で金券をお渡しします。

この機会に色々なVivoをぜひご利用ください！

※店舗・会員種別により相互利用料金が異なります。

※期間は6月28日までとなります。

【Dr.ダイエット会員】

月4回コース…12,000円

月8回コース…22,000円

1回体験可能（有料）

Dr.ダイエット導入店舗

- ・神戸 西神オリエンタルホテルスポーツクラブVivo
- ・ホテルセトレスポーツクラブVivo
- ・スポーツクラブVivo in ノホテル甲子園
- ・Bears大日 スポーツクラブVivo
- ・Vivo Bearsi 豊中（女性専用ヨガスタジオ）
- ・ロイヤルオークホテル スパ&ガーデンズ（提携受託店舗）

