

ホットヨガ HOT YOGA

カラダへの5つの効果
ココロへの3つの効果

- 基礎代謝アップ
- 女性特有のトラブルを改善する
- 免疫機能を高める
- ストレスを解消し極上のリラックス
- 体のゆがみを調整する

集中効果
身体と呼吸を上手に使って、心を自然な形で集中へと導いていきます。

ストレス発散効果
ヨガのポーズは、過剰なエネルギーを振り払い、緊張で固くなった筋肉をほぐし、不要なエネルギーをストレスを効果よく解消します。

調剤効果
首の姿勢や肩や腕などの向き合い方を調整し、よりハッピーになるように変えてくれます。

大人気!! ホット ヨガ

ヨガカレッジスクール 11:45~12:45 ボディコントロール定員15名



EMS体験

家庭用セルフEMSで手軽にダイエット
1人1回45分
通常980円 **500円** (税別)

EMSスクール募集!

4,500円 (税別)/月

NEW フェイスパック会員

通常1セット1,500円 (5回入り) 1枚あたり300円の手軽パックです!

8枚/月 **1,000円** (税別) 6枚/月 **600円** (税別) 2枚/月 **400円** (税別)

水素水だけの会員もOK!
嬉しい水素水会員 月々1,000円 (税別)

中学生も学生会員に!
クラブのために、運動不足に! そんな中学生も応援します。

1 さあ! 始めてみよう!!

フロントスタッフが一瞬に対応します!
フロントチェックイン

ご来店されたらまずフロントでチェックインします。ロッカールの鍵を授取り、ロッカールームに、

2 ハウダールーム

広々としたロッカールーム

広々のロッカールームで運動着に着替えます。貴重品などもロッカールの鍵をかけてしっかり管理します。

3 疑問はなんでも聞いてください!

安心して充実のオリエンテーション

ご利用の仕方 マシンの使い方 施設のルール等の説明を受けます。

Dr. セルフチェック

Dr. セルフチェックを受けて今の自分の身体の状態を把握します

Dr. セルフチェックの結果を参考にしながら、自分の目標や目的に合わせて、インストラクターと相談しながら、メニューを作成します

医学博士 医学博士 医学博士

※別途1,080円(税込)が必要です。入会申し込み時に限り3,240円(税込)→1,080円(税込)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!

【予防医学人工部】があなたの健康をみて、アドバイスします。

カラダ現状チェック
★生活習慣チェック
★体内外状態チェック

人工部健康診断
インターネットを駆使して、医学博士の人工部が結果を解説してくれます。

現状の把握と3年後の予測
●最大の問題点を発見
●当院解決のためのアドバイス
●継続なくともできること、の継続

トレーニングメニュー作成

4 トレーニング

ファンクショナル・トレーニングで、筋力やコーディネーション(動作の協調性)を高め、体の安定性やバランスを向上させて体幹を鍛えよう。

無限のトレーニング、無限の効果、無限の楽しさ。1台で最新のトントを網羅したシナジー360を配置、様々なエクササイズを自由に組み合わせる角度から全身を測定できます。

サーキットトレーニング

6種類の油圧式マシンとステップ台を交互に輪を推くように並べ、筋力トレーニングと有酸素運動を30秒ずつ、交互にバランスよく行います。前後のストレッチを含めて30分間のトレーニングです。

筋トレ 有酸素

5 スラックライン

スポーツ選手も導入の話題のトレーニング

①平衡感覚の強化、カラダの軸の安定性の向上
②乗るだけで体幹トレーニング。見た目以上に消費カロリーが高く、シェイプアップにも効果的
③遊び感覚で楽しめる。

5cm幅のライン綱渡りでバランス感覚を呼び起こせ!

ボルダリング

手ぶらで気軽にクライミングチャレンジ!

手ぶらで気軽に始められる室内クライミングボルダリング。ロープやシューズは着用せずに、気軽にチャレンジできます。フィットネスの運動の一つとして、頭を使いながら体幹のトレーニングにも最適です。

6 レッスン・ヨガ・エアロなど

ダンス・エアロビクス・太極拳 など、燃焼系からコンディショニング系まで、人気のエクササイズが自由押しアリーナサイズの大きなスタジオでゆったり、のびのび楽しめます!!

NEW レズミルズ

グラウティヨガ
フラダンス
ダンス

7 スポーツタイム

バドミントンや卓球など、自由に楽しめます。

8 お風呂

汗をかいたあとはお風呂でさっぱりと

TV付 サウナ

お風呂・サウナ・マッサージ機

9 フロント/チェックアウト

お風呂・サウナ・マッサージ機
リラクゼーションエリア

汗の香りが落ち着きます

筋肉をほくします

10 Vivoカフェ

Forest(森)をテーマとしたカフェ。

Vivoカフェ

ヘルシーモーニング好評!!
人気の日替わりランチ1日15食限定!!

EMS体験

家庭用セルフEMSで手軽にダイエット
1人1回45分
通常980円 **500円** (税別)

大人の体験
全施設・無料プログラム使い放題!

気軽に一日体験 **1,000円** (税別)

しっかり一週間体験 **2,000円** (税別)

お風呂やサウナだけのご利用でもOK!
充実施設を思う存分味わってください

ジュニアスクール1回無料体験

【有効期間】4月28日(土)まで ※お一人1回限りとなります。※ご予約が必要です。

各スクール5名限定! 入会金の登録料+初月度会費 **2か月目会費**

3,900円(税込) + 3,900円(税込)

※エイベックス、親子会員の親は対象外※3ヶ月連続利用条件となります。

Jr.スクールと一緒に在籍で親の月会費が半額!
親子会員募集中!!

■メンバー(入会資格:中学生以上の男女)スタート日選べます。(1日-11日-21日) ※後日予約も可で随時受付

【グループ割】「学生グループ割」は、お友達と一緒に大変お得!

| 会員種別 | 入会金 | 登録手数料 | 会費 | | 利用営業時間帯・その他 | |
|------------------|---------|--------|---------|----------|---|----------|
| | | | 月払い | 年払い | | |
| 相互利用メンバー | ¥10,000 | ¥2,000 | ¥13,000 | ×11ヶ月 | 利用時間は下記同様のメンバーと同様。他のVivo店が、同利用時間帯は、無料で相互利用が可能です。 ※クラブ、グループ、ファミリーはタオセットのみ | |
| クラブメンバー | | | ¥12,500 | | | |
| グループメンバー(3名以上) | | | ¥11,000 | | | |
| ファミリー2名 | | | ¥24,000 | | | |
| クラブメンバー | ¥3,000 | ¥2,000 | ¥8,500 | ¥93,500 | 全営業時間帯 ※同時入会のみ利用となります。 平日(月-金)9:30-17:00 ※祝日は利用できません。 平日(月-金)15:00-22:30 ※祝日は利用できません。 平日(月-金)15:00-18:00 ※祝日は利用できません。 平日(月-金)20:00-22:30 ※祝日は利用できません。 | |
| グループメンバー(3名以上) | ¥8,000 | | ¥88,000 | | | |
| デイメンバー | ¥7,500 | | ¥82,500 | | | |
| アダメンバー | ¥7,500 | | ¥82,500 | | | |
| タオメンバー NEW! | ¥3,000 | - | ¥6,500 | ¥60,500 | 全営業時間帯 ※30歳未満が対象。 全営業時間帯 ※30歳未満が対象。 ※同時入会のみ利用となります。 全営業時間帯 ※4月以降の利用 全営業時間帯 全営業時間帯(毎月30枚の無期限利用券発行) 全営業時間帯(毎月10枚の無期限利用券発行) | |
| ナイトメンバー NEW! | ¥3,000 | | ¥6,500 | ¥60,500 | | |
| 学生メンバー 中学生もOK! | ¥3,000 | | ¥6,500 | ¥60,500 | | |
| グループ学生メンバー(3名以上) | ¥3,000 | | ¥6,000 | ¥60,000 | | |
| 月4カルチャー | ¥3,000 | ¥2,000 | ¥6,500 | ¥176,000 | 全営業時間帯 全営業時間帯 全営業時間帯 全営業時間帯 全営業時間帯 | |
| ファミリーメンバー2名 | ¥3,000 | | ¥16,000 | ¥176,000 | | |
| ファミリーメンバー追加1名ごと | - | | ¥1,000 | ¥8,000 | | ¥88,000 |
| 法人会員A(10名) | ¥50,000 | | ¥45,000 | ¥45,000 | | ¥405,000 |
| 法人後員B(10名) | ¥50,000 | - | ¥20,000 | ¥220,000 | | |

※グループメンバーで、入会後3名以下になる場合は代わりの方が入会されるか、種別変更をお願いいたします。○上記月会費で、全ての施設とプログラムの利用が可能です。(一部、有料プログラムを除く)

神戸西神南 スポーツクラブVivoの会員様は、Vivoの7施設を相互利用することが可能です! (※一部有料)

神戸西神オリエンタルホテル店 神戸市西区

神戸メリケンパークオリエンタルホテル店 神戸市中央区

神戸北町店 神戸市北区

ホテルセトレ店 神戸市垂水区

ホテルヒューイット甲子園店 西宮市甲子園

Bears大目店 門真市向島町

喜連瓜破店 大阪府平野区

Vivo Bears14店舗も相互利用することが可能です! (有料)

■入会時にご用意頂くもの

1 入会金 料金表参照 2 登録手数料 料金表参照 3 月会費 月会費(2ヶ月分 (または年一任意会費) ※現金

4 預金通帳 5 印鑑 6 本人確認できるもの (免許証または保険証など) ※申し込み時に請求書をお送りいたします。