

11月4日 Mon. まで

定員54名のビッグスタジオ

早朝・深夜の「ミッドナイト会員」大好評! 「個室ジム会員」もオススメ!

5:00  
25:00  
まで営業!

はじめよう  
温活  
免疫力UP!

# ホットヨガ × 筋トレ × ピラティス × マシン

個室ジム利用  
PREFITメンバー **600円** (税込660円) /h~  
1部屋1,000円 (税込1,100円) 3名まで同時利用OK



## 全部コミコミ2ヶ月使い放題!

<b>入会金</b> 通常3,300円 (税込)	<b>登録手数料</b> 通常2,200円 (税込)	<b>初月度会費</b>	<b>2ヶ月目 月会費</b>	<b>水素水 2ヶ月分無料</b>	<b>リアルレッスン 受け放題!</b>
-----------------------------	-------------------------------	--------------	---------------------	-----------------------	--------------------------

(入会金0円、登録料0円、初月度会費2,980円、2ヶ月目会費2,980円) ※6ヶ月の会員継続が条件となります。

# 2,980円 (税込) /月

各月限定 **50名**

さらに! **ご入会特典**  
スタート応援  
クーポン  
**2,000円分**  
プレゼント

**新マシン大好評!**  
ジムエリア  
マシンリニューアル  
トレーニングマシン・ストレッチマシン  
など、マシン増設、充実のラインナップ!

**10月**  
マシンピラティス  
グループレッスン登場!  
大人気で満席続出!  
ピラティススタジオMOMO監修  
当クラブでしか受けられない、初めての  
方にもおすすめのグループレッスンは、  
ピラティスリフォーマー  
グループレッスン

一番人気のクラブ会員でご入会の場合、  
なんと! **31,620円**もお得に!  
さらに  
年払いなら  
月会費1ヶ月分 **0円/月**  
さらに  
お得に!  
月途中からでも始められます。 **1日開始** ▶ **11日開始** ▶ **21日開始**

特別体験ご招待クーポン  
はじめてで不安な方はまずは体験から  
1回体験 **1,000円** (税込1,100円)  
2回体験 **1,500円** (税込1,650円)  
体験料キャッシュバック  
※5名までご利用可能です。【有効期限】2024年11月4日まで

神戸 西神南  
スポーツクラブ  
**Vivo**  
Forest × Fitness

神戸 西神南 スポーツクラブ Vivo  
〒651-2242 神戸市西区井吹台東町1丁目1-6  
営業時間 5:00~25:00  
TEL.078-990-2550  
スタッフ在中時間 月~金/9:30~22:30、土日祝/10:00~20:00  
定休日 毎月末日、年末年始、点検日

駐車場 2h無料 駐輪場 無料  
Vivo 西神南 検索  
QRコード

[WEB入会]で店での手続きを時短できる  
事前にWEB登録! 詳しくはHPへ!  
ご入会手続きに必要なもの  
●入会金・登録料(キャンペーン価格) ●身分証明書  
●月会費2ヶ月分 ●証印 ●通帳 ●左記通帳届出印

Vivo パーソナル  
トレーニング **3ヶ月短期集中完結パック**  
Vivo colours アカデミー「LABO」が自信を持ってお勧めする「カラダが変わる」  
と大好評の3か月プランです。詳しくはこちら  
通常 214,300円 (税別) → **29,500円/月** (税別)  
※3か月での分割払いとなります。【税込 32,450円/月】  
一括なら 88,000円 (税別)【税込 96,800円】



# フィットネスクラブがどこも同じとは限らない

人生を愉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、暖める(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皆様の健康をサポートいたします。

## ホットヨガ・ピラティス

女性特有のトラブルを改善し、基礎代謝アップで太りにくいカラダに体質改善!免疫機能を高めて自然治癒能力をアップします。ストレス解消で極上のリラックスを体験してください。

**女性に大人気!男性もOK!**

細胞活性×姿勢矯正=美肌うるおう

ホット × ヨガ = 効果?

ココロへの3つの効果

- 集中効果
- ストレス発散効果
- 運動効果

カラダへの5つの効果

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

## NEW トレーニングエリア 天井高く、広々空間

### ZERO-i ストレッチで血圧が下がる!

毎日5分のカラダケア!

プロアスリートや医療現場、介護施設で実際に使用されている本格ストレッチマシンが、西神南店に!筋肉に一番近い動きをするパネを用いて、全身を揺らして筋肉を整えていきます。からだの柔軟性はもちろん血流の流れなどを促します。従来のストレッチと比べ、正しい姿勢を確保する事が出来るので、より効果的で安全なセルフケアが出来るマシンです。普段着のままでも利用できます。

## 7月 ジムエリア マシンリニューアル

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台で最新のトレンドを網羅したシナジー360を設置。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刺激できます。

## Vivo パーソナルトレーニング 3か月短期集中完結パック

変わるカラダ・魅せるカラダ

Vivo colours アカデミー「LABO」が自信を持ってお勧めする「カラダが変わる!」と大好評の3か月プランです。

- 1 パーソナルトレーニング 60分×6回付
- 2 施設利用料 無料  
3か月使い放題・サウナ・お風呂などリラックスだけの利用もおすすめ
- 3 自宅でレッスン受講もできる **オンライン LIVE レッスン 無料** (3か月受け放題)
- 4 Vivoのドクターダイエットプログラムから開発した **自宅でも使えるEMSマシン & 3か月チェックシート付**
- 5 脂肪燃焼には欠かせない栄養素 **さらに燃える 3か月分2袋付** (500ml×100本分)

**EMS** (定価14万円)をプレゼント!

ダンゼンお得! 一括なら88,000円(税別) [税込96,800円] (税別) 詳細はこちら▼

EMS (税込235,730円) → **29,500円/月** (税込) (税別) 定価214,300円(税別) ※3か月での分割払いとなります。 [税込32,450円/月]

3ヶ月で結果を出したい方にオススメ!

## NEW ピラティスリフォーマー

ピラティス専用開発された、身体を「リフォーム」するマシン。正しい身体の使い方が学べ、身体の可動範囲が広がります。負荷が少ないエクササイズで高いトレーニング効果を実現します。

コアを使うことで変わる身体 **7つの効果**

- ウエストが締まる
- 骨盤が調整される
- ボディラインが整う
- 所作が美しくなる
- 痛みが緩和される
- 姿勢が良くなる
- 太りにくい体になる

## 10月新登場!

## スラックライン

話題沸騰中!

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

こころせい! 重心移動や巧み性UP!

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。ロープなどは使わず、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。

## NEW カフェエリア OPEN!

お仕事や勉強、休憩にもご利用いただけます!

カフェラウンジ内にて、Wi-Fi・コンセント・動画電子書籍用タブレット完備したフリースペースを設置。どなたでもご利用いただけます。

## 女性に大好評 エステ 有料

ポティトリートメント

美白&リフトアップなどのフェイスリフトトリートメントからボディケアまで。疲れを癒しながら素肌にもハリとうるおいを与えています。

## 個室ジム PREFIT24

誰にも見られず、自分のペースでトレーニング! 会員以外もOK!

3名まで同時利用OK!

1,000円 (税込1,000円)

## PRIVATE RENTAL FITNESS PREFIT24

24時間営業Web予約決済の完全個室ジム施設です。お一人様でも、複数人でものご利用も可能で、個室ジムには弊社オリジナルマシンも搭載。使用方法は利用ワークアウト動画があり、初めての方でもトレーニング可能です。パーソナルトレーナーマッチング機能があるので、お客様にあったプロのトレーナーと共にトレーニングも可能。個室でセルフエステ・ピラティスリフォーマーもできます。

ピラティスリフォーマー セルフエステ

## アリーナ&スタジオ

アリーナスタジオだからのびのびできます

ダンス・エアロビクス・太極拳・ミニバスケットボールなど、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目押し!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!!

大好評 レズミルス

クラッシュヨガ バドミントン

## 10月WEB予約導入!

米系水だけの会員もOK!

嬉しい水素水会員 1,000円/月 (税込1,080円)

ヨガ エアロビクス

ダンス フラダンス

ボールウォーキング

ロックールーム

お風呂

TV付きサウナ

マッサージチェア

## 初心者でも安心の簡単身体チェックプログラム

ココから自分にあったプログラムを見つけます。

わずか10分で 医学博士考案 **Dr.セルフチェック**

健康の問題点がわかる。無理なくできる運動+最適な生活習慣をアドバイス!

3年後の自分が見える。

カラダ現状チェック

- ★生活習慣チェック
  - 生活習慣・現在の症状
  - 要望等の確認
- ★体内状態チェック
  - 体脂肪・内臓脂肪・基礎代謝
  - 筋肉量・血圧・血流
  - 肌年齢の測定

人工頭脳結果解析

インターネットを經由して、医学博士の人工頭脳が結果を解析してくれます。

判定+アドバイス

- 現状の把握と3年後の予測
- 最大の課題点を発見
- 問題解決のためのアドバイス
- 「頑張らなくてもできること」の継続

Dr. SELF CHECK

## おすすめ会員種別

お風呂、サウナだけの利用でも超お得!

※1日スタート・11日スタート・21日スタートが選べます。

### 個室利用10h+ミッドナイト会員

平日/5:00~9:30, 22:30~25:00 / 土日祝/5:00~10:00, 20:00~25:00に全てのプログラム利用可能。(ロッカー、お風呂は利用できません)

個室ジムは、10h/月で、営業時間内いつでも利用可能。(1部屋3名まで同時利用可能)

家でオンラインレッスンも受け放題!いつでも、どこでも楽しめます!

**4,000円 (税別)** (税込4,400円)

利用時間

<個室ジム>24時間<ジムエリア>平日/5:00~9:30, 22:30~25:00, 土日祝/5:00~10:00, 20:00~25:00

### クラブ会員

全ての施設・プログラム利用可能。

家でオンラインレッスンも受け放題!いつでも、どこでも楽しめます!

**9,100円 (税別)** (税込10,010円)

利用時間

終日/5:00~25:00

### 大人気ミッドナイト会員

全ての施設・プログラム利用可能。

家でオンラインレッスンも受け放題!

ロッカー、お風呂は利用できません。

**3,000円 (税別)** (税込3,300円)

利用時間

月~金/5:00~9:30, 22:30~25:00  
土日祝/5:00~10:00, 20:00~25:00

詳しくはこちら

## ジュニアスクール

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!!

avex dance master

全国統一のカリキュラムで子どもたちに楽しくダンスを体験してもらい、プロダンサーを目指すまで様々な目的で受講できます。

avex ダンススクール大好評! 体験受付中

●対象年齢:小学校1年生~25歳

●入門クラス:月曜17:00~18:00, 全曜17:10~18:10

## パーソナルプログラム

専門のトレーナーがマンツーマンで個人の目標に応じたプログラムを作成し、真心を込めてサポートします。はじめての方もお気軽にお声がけください。お得な「パーソナルトレーニング会員」もおすすめ!

法人会員・健康経営はこちら

Vivoでは法人会員制度のほか、会社の健康経営を応援するためのサービスも用意しています。

## Vivo VIVO BEARS

Vivo, Vivo Bears! 全店の相互利用が楽しめます。

ウィークデイはお近くで、週末はホテルやテラスなど、ライフスタイルに応じて、お気に入りのロケーションでレッスンをお楽しみください。

各店舗情報はホームページよりご確認ください。

グランドニッコー・淡路も優待価格でご利用いただけます!

会員様はオンラインレッスンが無料! 0円

リアルタイム配信でオンラインレッスンが受講可能。自宅でもトレーニングできるからフィットネスがより身近に!

忙しい時には、ZOOMでリアルリモートレッスンに参加できます!