

# 『施設利用レッスン体験！』

## 遊びながらすべてを体感♪

### ①利用について、運動、目的、入会においてのご相談アドバイス

### ②利用体験

- ・レッスン体験（スタジオ・岩盤のレッスンに参加できます）  
ホットヨガ、エアロビクス、ベルビックポール、スラックライン、チャペルヨガなど。  
\*別ページのレッスンスケジュールをご確認ください。
- ・ボルダリング・スラックライン体験  
初めてでもスタッフがやり方をレクチャーするので安心です。
- ・筋力トレーニングマシン、有酸素マシンで運動。目的別に応じた内容で使用

### ③テラス、舞子海岸でウォーキングなど

- ・目の前は明石海峡大橋のオーシャンビュー。外へ出ることも可能です。

### ④岩盤浴で体内デトックス

- ・寝ているだけで発汗作用、芯からあったまり身体が緩みます。

### ⑤運動後にシャワールームの利用。シャンプー、ボディソープなど完備。



○1日体験 通常 3,240円 ⇒ **1,080円**

○1週間体験 通常 6,480円 ⇒ **2,160円**

(税込)

お客様のニーズに合わせてスタッフがサポートさせていただきます！



### 持ち物

- ・運動できる服装、室内用シューズ
- ・タオル（大：岩盤利用の場合）
- ・タオル小、飲み物



\*利用日・時間を電話にて予約下さい。

TEL078-704-3355 ホテルセトレスポーツクラブV i v o