

# Vivoで始める充実のフィットネス

**START!**

### 1 フロントチェックイン

受付にてロッカーキーをお渡しします。ご利用の方法についてフロントスタッフが丁寧に説明致します。

### 2 ロッカーで更衣

空いているロッカーはどこでもご利用頂けます。ロッカールーム内にシャワールーム、パウダールームを完備。

### 3 オリエンテーション

最初は無理のない運動をアドバイス。まずは運動に慣れ、少しずつ始めていきましょう。

### 4 Dr.セルフチェック

～医学博士考案～  
3年後のウエストサイズ、体重、体脂肪や筋肉量、血流の状態、生活習慣病になっていないか、などがわかります。問題点を理解し、無理なくできる個人別の運動プログラムを作成します。

### 5 トレーニングメニュー作成

目的別に応じた内容で個々のプログラムを作成します。不安な方はベーシックメニューで徐々に慣れていきましょう。

### 6 ジムエリアGYM AREA

常時スタッフが運動方法のアドバイスを行っております。より個別でしっかりとエクササイズを行いたい方はパーソナルトレーニングも実施しております。

### 7 ホットヨガ HOT YOGA

岩盤ホットヨガで体質改善!

天然の岩盤の上でホットヨガ、ホットストレッチを行います。サウナとは異なり、自然の磁石から放射される遠赤外線により細胞を活性化、新陳代謝を活発にします。(気温32℃、湿度85%以上)

#### ココロへの効果

- ① 不要なエネルギーを開放しストレス発散効果。
- ② 呼吸をうまく使い意識を内側に向けた集中効果。
- ③ 心と身体の向き合い方を調整する調和効果。

#### カラダへの効果

- ① 女性特有のトラブルを改善する。
- ② 免疫機能を高める自然治癒能力をアップ。
- 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カラダに体質改善。

登録制クラスも募集中  
毎週同じクラスに習い続けられる特別クラスです。定員15名。  
通常クラスより少人数で実施します。  
▶フロントでご確認下さい。

### 8 チャペルヨガ CHAPEL GRAVITY YOGA

世界に認められた海宙(うみそら)のチャペル。Happyなエネルギーに満ち溢れたチャペルで癒しのヨガを満喫。

定員15名  
1時間前より整理券配布  
毎週火曜日に実施

### 9 テラスヨガ TERRACE YOGA

明石海峡大橋を眺め、海辺の風や波の音などを五感で感じながらヨガを堪能します。

毎週水曜日に実施

### 10 ボルダリング BOULDERING

上半身のシェイプアップに最適です!

初心者の方には、壁を上でなく横に進む動きを課題にし、無理なく楽しみながら体幹を中心に全身をトレーニングすることができます。

五輪種目にも選ばれ今大人気!!

### 11 スラックライン SLACKLINE

ラインを使って体幹やバランスを高めます。片足、両足バランス、前後移動などイチからしっかりとレッスンが受けられます。

平衡感覚の強化  
カラダの軸の安定性の向上!

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!

### 13 岩盤浴

運動後は岩盤浴で身体をゆっくり温め、疲れを残さない状態へ。気持ちよく寝ることでリラックスモードに。

### 14 チェックアウト CHECK OUT

「ロッカールーム内のシャワールームで汗を流してお帰り下さい。駐車場は2時間まで無料です。」

### Dr.ダイエットスクール

認知行動療法による医学博士考案ダイエットプログラム

Dr.ダイエット体験受付中

週1回ペースで約1時間のダイエットスクール

- ① EMSで筋力アップ
- ② 正しい食事や生活習慣のアドバイス
- ③ 定期的な体組成チェックで現状プランの見直し

■1回体験 3,500円(税別)  
■3回体験 6,600円(税別)

### EMS会員

寝ながら電気刺激を与え筋肉量が高める筋トレマシン。

予約時間内に機械を貸出し、セルフサービスで使用頂きます。気になる箇所にパッドをつけ、寝ながら電気刺激で筋肉を増やします。

EMS機器も販売中!  
最大50%OFF!

使用パッド 無料プレゼント

### 海沿いのエリアもフルに活用し、ココロとカラダのリラクゼーションが得られます。

- 裸足歩行ゾーン
- テラスで読書
- ボールウォーキング

### Jrスクール ジュニアスクール

スポーツを通じて子どもたちの可能性を広げます。

ジュニアスクール1回無料体験受付中!

キッズダンス アドベンチャー6 チアダンス ゆめスポ 少林寺流拳法 キッズバレエ

体験を受けて頂きご入会されると、入会金・登録料 100%OFF!

※各スクールの詳細はWEBよりご確認下さい。

### Jrスクール中保護者は無料で施設利用ができます!

親子会員  
Jrスクールと一緒に在籍で  
年間45回 月会費6,000円(税別)

入会金3,000円(税別) ◀100%OFF  
登録料2,000円(税別) ◀100%OFF

兄弟姉妹制 複数割 などもあります。

### 春イベント SPRING EVENT

季節に合わせてランニングや山歩きイベントも開催!

1年を通してさまざまなイベントを実施。新たに友達ができたりと皆様楽しんで参加しています。

### 5周年記念入会キャンペーン

2ヶ月分の月会費含めて **3,900×3,900円** (税込)

【セトレVivo会員】					
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	
クラブメンバー	¥3,000	¥2,000	¥8,500	¥93,500	全営業時間帯
グループメンバー (3名1組)			¥8,000	¥88,000	全営業時間帯 ※3名以上のお申込み
デイメンバー			¥7,500	¥82,500	平日(月～金 9:30～17:00)※祝日利用不可
アフターメンバー			¥7,500	¥82,500	平日(月～金 15:00～22:00)※祝日利用不可
ファミリーメンバー 2名	¥3,000	¥2,000	¥16,000	¥176,000	全営業時間帯 ※親子2名でお申込み
ファミリーメンバー追加1名ごと			¥8,000	¥88,000	全営業時間帯 ※親子追加の場合
学生メンバー (中学生以上)			¥6,500		全営業時間帯 ※入会時学生証が必要
グループ学生メンバー (3名1組)			¥6,500		全営業時間帯 ※3名以上のお申込み
月4会員	¥3,000	¥2,000	¥6,500		全営業時間帯 ※月4回の利用
月2会員			¥4,000		全営業時間帯 ※月2回の利用

### Vivoは中学生(13歳以上)から利用が可能です!

※表示価格は全て税別です。中学生の入会受付は必ず保護者同伴となります。

【全店舗相互利用会員】 Vivo、Bears両店舗を全店利用できます。					
会員種別	入会金	登録手数料	会費		利用営業時間帯・その他
			月払い	都度料金	
クラブ・グループ	¥10,000	¥2,000	¥13,000		各種利用時間帯 (各利用店舗はWebよりご確認下さい。) ※クラブ、ファミリーはバスタオル・フェイスタオル付き
デイ・アフター			¥11,000	11ヵ月	
ファミリー2名			¥24,000		

ご入会時に必要なもの

①月会費2ヶ月分または年一括会費 ②銀行の通帳と届出印(ゆうちょは不可) ③ご本人確認書類(免許証または保険証など) ※入会申し込み時に顔写真を撮影いたします。 ※キャンペーンは4ヶ月以上が継続の条件となります。

### ホテルセトレスポーツクラブ

TEL.078-704-3355

営業時間 月～金 9:30～22:00  
土曜日 10:00～21:00  
日・祝 10:00～20:00

ホテル駐車場 2時間無料  
自転車・バイク 駐輪場あり

健康増進のための法人会員も受付中!

入会金 50,000円	会員A(1口) 月払い45,000円(年払い495,000円) 毎月30枚の施設利用券発行
	会員B(1口) 月払い20,000円(年払い220,000円) 毎月10枚の施設利用券発行

休館日：月末2日間 その他点検日