

Vivo Festival 2016

各種、楽しいアクティビティが目白押し！

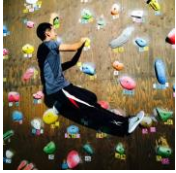


入場
無料

※カフェも営業！

1

ボルダリング



さあ、手ぶらでインドアクライミング！
筋力だけでなく、1手先、2手先を読む。考える力が必要。
足や全身のバランス、柔軟性を駆使して登ろう！
課題をクリアした時の感動を味わってください。
※シューズ着用(専用シューズでなくてもOK!)
※混雑時はお待ちいただく場合がございます。

時間 10:30～15:30 申込 随時受付

2

スラックライン



2点間に張った伸縮性のあるラインの上で、技を競う新感覚スポーツ。バランス感覚と集中力を養うことができます。
また、子供から大人まで楽しめるスポーツとして大注目！
楽しくて夢中になること間違いなし♪
※ご使用の際は、素足orシューズ着用。
※混雑時はお待ちいただく場合がございます。

時間 10:30～15:30 申込 随時受付

3

ポールウォーキング体操

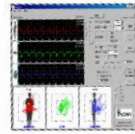


2本のポールを用いて普段のウォーキングをより効果的に！
下半身の運動に加え、上半身の運動量が上がります。
インストラクターによる、PW体操指導により姿勢も改善。
2回に分けて体験を受け付けています♪
※館内にてレッスンをを行います。
※動きやすい服装でご参加ください。
※レッスン時間外でも、ポールのご利用は可能です。

時間 12:00～12:15
13:00～13:15 申込 随時受付

4

Leg LOG(歩行バランス測定)



歩行測定を行い、正しい歩き方のアドバイスをいたします。
「私は大丈夫！」と思っている方にこそ、体験いただきたい！
専用装置を用いて、精密なデータを測定します(無料！)
測定後は、記録データをお渡しします。
※装置を着用しますので、動きやすい服装でお越し下さい。
※混雑時はお待ちいただく場合がございます。

時間 10:30～15:30 申込 随時受付

5

VivoフィジカルモンスターNEW



Vivoの体力自慢があつまれ！ Vivoフェス2016より、新たなイベントが登場です！
大人の部は、バイク/チンニング(懸垂)/シットアップ(上体お越し)の3種目！
こどもの部は、ステア(階段昇降)/プッシュアップ(腕立て伏せ)/シットアップ(上体お越し)の3種目！
Vivoのフィジカルモンスターはだれだ！ 会員様から、一般のお客様までご参加いただけます♪
※各種目の詳しいルール説明は当日行います。
※動きやすい服装でご参加ください。インシューズの着用が必要。
※混雑時はお待ちいただく場合がございます。

時間 10:30～15:30 随時受付(当日、ジムのシナジー設置エリアにて)

Lunch

Vivo ベジフルカフェ



☆森の中を思わせるVivo自慢のベジフルカフェ☆
アクティビティ体験で動いた後は、Vivoのカフェでお食事はいかがですか？
今回は、フェスティバル特別メニューをご用意致しております。
ホットドック、ドライカレー、ピラフのなど様々です！
家族やお友達との会話を楽しみ、素敵な時間をお過ごしください♪

時間 10:00～16:00 席数 約40席

- ステージ申込み
…受付終了。ステージは西神南アリーナ。
- Vivoフィジカルモンスター
…当日ジムで随時受付。こどもから大人まで参加可能。
- お問い合わせ
…078-990-2550 (西神南スポーツクラブVivo)



Come on!
Come on!
Come on!

南Vivo...携帯読込

