

# フィットネスクラブがどこも同じとは限らない

人生を楽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。

## 岩塩×ウッドデッキホットスタジオへリニューアル!



自身のレベルや状況で場所を変えられます!

**3つの効果**

- 集中効果
- ストレス発散効果
- 調和効果

細胞活性×姿勢矯正=美肌うるおう

**ホット × ヨガ = 効果<sup>2</sup>**

**5つの効果**

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

**岩塩ホットタイムって?**

乾湿性のため呼吸がしやすく、体力的に自信のない方も長時間ご利用いただけます。岩塩に含まれるミネラルの働きで身体を芯から温めるとともに、老廃物を排出し、細胞を活性化させます。より身体の事を考えて出来た岩塩浴は美容にとっても効果的です。また、乾湿性のため問題になっている、カビ、雑菌、匂いなどの心配はありません。

## トレーニングエリア



**マシンエリア**

ワークアウトコンセプトに即したマシンをラインナップ。数多くのコンディショニングツールの他、有酸素マシンも設置しております。また、ドクターセルフチェックルームを備え、ご自身の運動前、運動後の体調を管理することが可能です。

**ワークアウトスタジオ**

マシンエリアと連動し、フリースペースとしてヨガ・ピラティス・フラダンス等多様なプログラムをご提供するワークアウトスタジオです。

## キネシス



全身の筋力・バランス・柔軟性・持久力をバランスよくトレーニングすることができる、画期的なマルチトレーニングマシンです。自由な動きを可能にするケーブルと、3つのポジションのハンドグリップを使い分けることにより、200種類以上のエクササイズが可能。胸部や背部、腹筋など特定の筋肉のエクササイズはもちろん、さまざまな動きを組み合わせることで、複数の筋肉の連なりやキネティックチェーンを効果的に鍛えることができます。

## リラクゼーションプール・ジャグジー・ジェットバス

スイミングスクールも開講しております。

リゾート感覚のプール  
水深1.05m~1.21m

20m×3コースのプールからの眺望は、ホテルの中庭を見下ろす形となり、まるで空中で泳いでいるような感覚にとらわれます。また、2つのジャグジーと2つのジェットバスを備え、プライベートな空間を満喫していただけます。

## スラックライン

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幅のライン綱渡りして、バランス感覚を呼び起こせ!

## スタジオ

店舗リセット

フラダンス

ピラティス

太極拳

グラヴィティヨガ

**新導入**

**ペアストレッチ会員**

3,000円/月 (税別)

※詳細はお問い合わせください。

**新導入**

**レンタル会員**

2,000円/月 (税別)

※詳細はお問い合わせください。

**ファンクショナルトレーニング**

「鍛える」から「高める」へ  
ファンクショナルトレーニングとはいつでも思い通りに動ける「機能的な」カラダを目指すトレーニングです!

**パーソナルレッスン**

マンツーマンでしっかり教わりたい... 自分にあったトレーニングを行いたい... という方におすすめ

★パーソナルストレッチ  
★パーソナルトレーニング  
★スイミングプライベートレッスン  
★太極拳

**EMS体験**

家庭用セルフEMSで手軽にダイエット

通常 1回45分 980円 (税別)

500円 (税別)

水素水だけの会員もOK!

**嬉しい水素水会員**

1,000円/月 (税別)

**ラウンジ**

**ロッカー**

**お風呂・サウナ**

**ボディケア&トリートメント**

**リラクゼーションルーム**

**Dr. SELF CHECK 医学博士考案 Dr.セルフチェック**

わずか10分 有料

健康の問題点がわかる。定額測定でOK!

3年後の自分が見える。無理なくできる運動+最適な生活習慣をアドバイス!

予防医学の問診と、測定データを入力すると【予防医学人工頭脳】があなたの問題点を見つけ、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
- ◇生活習慣・現在の症状
- ◇要望等の問診
- ★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

**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

**人工頭脳結果解析**

インターネットを経由して、医学博士の人工頭脳が結果を解析してくれます。

**Dr. ダイエット <スクール制> 医学博士考案の新プログラム**

筋肉を増やし、脂肪を減らすメディカルダイエット。

医学博士考案のリバウンドしないがんばらなくてもできるダイエットスクール!

寝ているだけの新ダイエット。電氣的筋肉刺激を20分与えるだけでなんと腹筋・背筋200回分の運動効果が得られるという優れたもの。最近、お腹の贅肉がほんの少し気になっていた方に、この夢のようなマシンをぜひとも体験してみてください。

30分体験 **3,500円** (税別)

※料金など詳しくはお問い合わせください。

**Dr.ダイエット受講者の声**

※効果は人により個人差がございます。

これを始めて半年で7kgも体重が落ちました。周りから驚かされた! と声をかけてもらえるのでとてもうれしいです。お腹の深いところまで動いているのが実感でき、達成感があります。これなら続けられそうです。

**法人会員「健康経営パック」**

随時入会ドックのDr.セルフチェック付きのサポートプランです。

スポーツクラブは、「運動」だけでなく「疲労回復」「ケア」として従業員をサポートできます。

今までは?>>>運動をした方がエアロバイクやヨガなどのレッスンを楽しみ、筋トレやランニングで汗を流すのに利用にまわされる。

これからは?>>>運動だけを止めるのではなく、疲労回復やリラクゼーションとしても利用する。お風呂だけの利用、ヨガでのメンタルケア、筋膜リリース等での疲労回復など、日常生活の一部としての利用を推奨します。

疲労回復ケア

運動 → お風呂 → 食事 → ヨガ → エステ

3ヶ月コース/1人 Dr.セルフチェック4回+施設利用(運動指導含む)

事務手数料 **2,000円** (税別)

3ヶ月利用料金 **45,500円** (税別)

■お申込み時に必要なもの  
①費用(事務手数料+3ヵ月料金)  
②担当者のお名刺、本人の確認ができるもの(免許証や保険証など)  
③印鑑(個人のもの)

■法人会員とは、法人を載てお申込みいただく会員様となります。  
※全ての種別は、従業員の皆様で月18歳以上の方が対象になります。

■スタート日を選べます。(1日、11日、21日) ※表示価格は全て税別です。

会員種別	入会金 90%OFF	登録手数料 100%OFF	会費		利用営業時間帯・その他	
			月払い	年払い		
プレミアムメンバー	¥10,000	¥20,000	¥220,000	全営業時間帯(バス・バス・バス)	Vivo Bearsも無料で利用可	
クラブメンバー	¥10,000	¥13,000	¥143,000	全営業時間帯(バス・バス・バス)	Vivo Bearsも無料で利用可	
デイメンバー	¥10,000	¥2,000	¥11,000	¥121,000	平日(月~金9:30~17:00) ※祝日は利用できません。	
アフターメンバー	¥10,000	¥11,000	¥121,000	¥121,000	平日(月~金15:00~22:00) ※祝日は利用できません。	
月4回メンバー	¥10,000	¥9,000	¥9,000	¥9,000	全営業時間帯・月4回の利用	
ファミリーメンバー2名	¥10,000	¥2,000	¥24,000	¥264,000	全営業時間帯(バス・バス・バス)	Vivo Bearsも無料で利用可
ファミリーメンバー追加1名ごと	-	¥1,000	¥12,000	¥132,000	全営業時間帯(バス・バス・バス)	Vivo Bearsも無料で利用可
法人会員A(10)	-	¥60,000	¥660,000	¥660,000	全営業時間帯(バス・バス・バス) (毎月30枚の施設利用券発行)	
法人会員B(10)	-	¥25,000	¥275,000	¥275,000	全営業時間帯(バス・バス・バス) (毎月10枚の施設利用券発行)	
Dr.ダイエット会員	¥10,000	-	●月4回コース...¥12,000 ●月8回コース...¥22,000	●30分1回体験...3,500円		
ホットスクール会員	¥10,000	-	●月4回コース...¥7,000 ●月2回コース...¥4,000	※スクール日に限り1回650円で施設利用もできます。		

■入会時にご用意頂くもの ■メンバー入会資格:満18歳以上の男女(高校生不可)

プレミアム、クラブ、ファミリーなら全店無料利用可能  
その他会員も相互利用は可能です。(一部有料)

神戸西神南店 兵庫県神戸市西区	ホテルセトレ店 兵庫県神戸市東灘区
神戸北町店 兵庫県神戸市北区	神戸メリケンパークオリエンタルホテル店 兵庫県神戸市中央区

近隣店舗も利用ができてクラブライフが充実!

スポーツクラブVivo 神戸西神オリエンタルホテルの会員様は、Vivoの8施設(※一部有料)とVivo Bears 6店舗(有料)を相互利用することが可能です!(※一部有料)

24hアコーラ大阪守口市 2019年1月OPEN!

①入会金 90%OFF ②登録手数料 100%OFF (無料) ③月会費 月会費/2ヶ月分 (または年一括会費) ※現金 ④預金通帳 銀行届出印 ※ゆうちょ銀行を除く ⑤ご本人を 確認できるもの (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。