

SHAPING

YOUR BODY

ココロ、カラダ、キレイ。

今からなりたい自分へ。

無料体験実施中!
 クラブの雰囲気が分かって安心!
 最適な運動をスタッフがサポート!

Web申込は**コチラ!**



最大週100本の
 多彩なプログラムをご用意



2023 NEW YEAR CAMPAIGN

1月4日(水)
 ▼
 1月末日

0円

入会金
 事務手数料

在籍継続特典!
 入会後もお得

3カ月
 在籍継続で

4カ月目
 月会費

6カ月
 在籍継続で

7カ月目
 月会費

半額
半額

※ 入会後4ヵ月以上の継続が条件となります
 ※ 再入会は退会後6ヵ月以上経過している方に限ります
 ※ パパママ会員は対象外となります
 ※ 表示価格は全て税込となります

**感染予防対策を踏まえた
 ご利用方法について**

施設ご利用の際は、事前にガイドラインをご確認頂き、遵守いただくようお願いいたします。

館内常時マスク着用

入館時の検温実施

更衣室・浴室・プールでは会話しない

定期的なアルコール除菌清掃

館内の常時換気

〒654-0154
 兵庫県神戸市須磨区中落合 2-2 須磨パティオ健康館 2F

営業時間 平日 9:00 ~ 22:00 定休日 月曜日
 土 9:00 ~ 20:00
 日・祝 9:00 ~ 19:00



Spatio エスパティオ スポーツクラブ
 078-796-6518

地下鉄
名谷駅直結!
 駐車場 1,500台(有料)

美容女子 必見

筋力 = 美容 Beauty

それぞれに与える影響とは!?

筋力の衰えは、見た目も内面も美しさにも影響します。筋力が衰えてしまうと...

血流が悪くなる

代謝が低下する

ホルモン分泌が減少する

など

つまり、いくら肌のケアや、ダイエットをしていてもなんとなく調子が悪かったり、太りやすかったりと、効果が現れにくくなってしまいます。

運動は「メンタル」を良好にし、「快眠」をうながし「心を健康」にする効果もあります

健康面にも深く関わる。筋肉のカラダへの影響とは!?

筋肉が衰えると、身体の骨格をしっかりと支えられなくなります。また、代謝が落ちる事による影響も多岐にわたります。

筋力の衰えが影響する疾患・症状



代謝の低下により、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）のリスクが高くなり、心臓・血管系の病気の心配も出てきます。

高齢になれば、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）は避けられず、要介護・寝たきりの状態になる恐れも。

オアシスプログラム

RADICAL FITNESS



地域 No.1 プールはやっぱりエス・パティオ!

POOL 全 11 コース、地域最大級のプール! 初心者向けプログラムも充実!

こんなお悩みの方いませんか?

- 「周りから生活習慣を心配される」
- 「血圧・コレステロールが気になる…」
- 「健康診断で引っかかるようになってきた」
- 「全身動かして、運動不足解消をしたい!」

プールでばっちり解決!!

血管や循環器への負担をかけずに運動ができて、体質改善が期待できます。



水中機能改善教室
新ウォーターマシーンAQUA MACHINEを活用した全く新しいトレーニングで体の機能を改善させよう!

GYM
有酸素から筋トレ系まで豊富なラインナップ。業界で話題のファンクショナルトレーニングも完備しています!



今話題の自重運動
ファンクショナルトレーニング

【特徴】

- ✓ 体を正しく使えるようになる
- ✓ 関節の可動域が広がる
- ✓ 怪我の予防、体のゆがみ改善
- ✓ 体幹を鍛え全身の引き締め効果



STUDIO 人気のヨガやダンスなど 150 種類のプログラムを完備!

最大 100 本の豊富なプログラムで自分にぴったりの運動ができる!

RADICAL VIRTUAL SYSTEM - Program

大型スクリーンを使用した、迫力満点の**新・プログラム**がスタート! 映像と音楽で、最先端のレッスンをお楽しみいただけます。



ストレス解消に!!

FIGHT DO LIVE LONDER

キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツの動きを取り入れた**有酸素・無酸素プログラム**



心を癒す

OXIGENO LIVE LONDER

ダイナミックストレッチ・ピラティス・ヨガ・太極拳の要素を取り入れた**調整系プログラム**

当クラブは 厚労省認定の 指定運動療法施設 になります

要件を満たせば、**クラブ会費が医療費扱い**となります

※かかりつけ医と連携することで、クラブ会費が医療費となり、医療控除の対象となります

ご入会時に必要なもの

- 申込書
- 入会金 3,300 円
- 事務手数料 3,300 円
- 月会費 (2ヵ月分)
- 預金通帳・銀行届出印

●月会費は 3ヵ月目以降、郵便局もしくは銀行からの自動引き落としとなります

あなたにぴったりのコースを見つけた?!

●ジム・プールの利用は、営業終了30分前までとなります

フレックス	ナイト&ホリデー	パティオ平日
月4回まで利用可能	平日夜と休日を有効活用	平日限定で使い放題
月会費 7,810 円	月会費 8,690 円	月会費 9,130 円
火~金 9:00 ~ 22:00 土 9:00 ~ 20:00 日・祝 9:00 ~ 19:00	火~金 16:30 ~ 22:00 土 13:00 ~ 20:00 日・祝 10:00 ~ 19:00	火~金 9:00 ~ 17:00 (火~金の祝日も含む)

その他の会員種別はこちら

キャンペーン実施中!

詳しくは WEBで!

※表示価格は全て税込となります

