

はじめる春

美活習慣

Pool

Gym

Spring to start

最大週100本の多彩なプログラムをご用意

無料体験実施中!

クラブの雰囲気分かって安心!
最適な運動をスタッフがサポート!

Web申込は
コチラ!



春の入会キャンペーン

期間 4月末まで

入会特典

事務手数料
入会金

0円

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

半額

6カ月
在籍継続で

7カ月目
月会費

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。



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
土 9:00 ~ 20:00
日・祝 9:00 ~ 19:00

定休日 月曜日



公式
HP
はこちら!



地下鉄
名谷駅直結!
駐車場 1,500台(有料)

S-Patio エスパティオ スポーツクラブ
078-796-6518



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!

最大週100本の豊富な
プログラムで自分にピッタリの
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 LONGER

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 LONGER

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**

美活習慣

体を動かす
だけじゃない!!

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・内面の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。

もちろん
男性にとっても同様
運動が大切!!

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。



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。

ホストメプログラム

RADICAL FITNESS

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?!! **人気会員種別**

● ジム・プールの利用は、営業終了30分前までとなります

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

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



〒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

078-796-6518

営業時間 平日 9:00～22:00
土 9:00～20:00
日・祝 9:00～19:00

定休日 月曜日

