

# 将来の為に早めの運動習慣でカラダが変わる!始めよう! 美活!

筋力=美容 Beauty

それぞれに  
与える影響

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。

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

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。



## 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!!



ミニトランポリンを使用して究極の有酸素トレーニング!楽しみながら体質改善に最大の効果が得られるように考慮されたプログラム

心を  
癒す



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

## STUDIO 人気のヨガやダンスなど 150種類のプログラムを完備!



※表示価格は全て税込となります

## 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

## 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

月4回まで 利用可能 フレックス	平日夜と休日を 有効活用 ナイト&ホリデー	平日限定で 使い放題 パティオ平日
月会費 <b>7,810円</b>	月会費 <b>8,690円</b>	月会費 <b>9,130円</b>
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~金の祝日含む)

### ご入会時に必要なもの

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

●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

### 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、医療費控除の対象となります

## 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!



〒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 火~金 9:00 ~ 22:00  
土 9:00 ~ 20:00  
日・祝 9:00 ~ 19:00  
定休日 月曜日

