

春の健康応援  
入会キャンペーン

孫と一緒に遊べる身体!

急げ!  
各日程20名様のみ  
無料で体験会に  
ご参加頂けます



入会金

通常：3,300円

事務手数料

通常：3,300円

0円

さらに継続特典あり!

特典①

4カ月目  
月会費

半額

特典②

7カ月目  
月会費

半額

最大  
1万円以上  
お得!

健康すこやか教室体験会開催!!

健康運動指導士による

【日にち】4月19日(金)・26日(金)

【時間】10:00~11:00

担当：鶴野

<健康運動指導士>

※体験会は事前予約をお願い致します

参加費：2,200円▶限定各20様 無料

※表示価格は全て税込となります



WEB申込

運動量が低下することによる様々なリスクと『筋力トレーニングの重要性』を学べる1時間です。

運動によるガンや循環器疾患のリスク軽減についてのお話し。

「筋力維持・向上」に必要な正しい『歩き方』『スクワット』などのレッスン講習を実施致します。

※注意点：①入会后4カ月以上の継続が条件となります②再入会は退会后6カ月以上経過している方に限ります③パパママ会員は対象外となります

エス・パティオスポーツクラブ

078-796-6518

〒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

火~金  
土

9:00 ~ 22:00

日・祝

9:00 ~ 19:00

定休日

月曜日

※ジム・プールのご利用は営業時間終了30分前までとなります

※ホームページは  
こちらから



いつまでも若々しく生き活きた日常を送るために!

## シニア世代が今運動に取り組む3つの理由とは?!

歳を重ねるごとに活動量はどうしても減ってしまいますよね?!  
習慣的な運動により糖尿病・高血圧など、さまざまな疾病に対する予防や改善が期待できます!

### その1 運動しないとガンになりやすい?!

国立がん研究センターの「多目的コホート研究」によると、がんの罹患リスクが約20~30%下がるということです。

運動することで罹患リスクが低下したのは

男性:水色 女性:ピンク  
 結腸がん すい臓がん 肝臓がん 胃がん

### その2 筋肉量が低下すると転倒しやすくなる?!

加齢にともない筋肉量は低下します!特に、立ち上がる時や歩くために必要となる筋肉が弱まることから転倒に繋がります。

### その3 運動しないと骨密度も減ってしまう?!

骨は運動などの負荷をかけると強くなり、逆に負荷をかけないと弱くなるという性質があるからです。

## 身体年齢チェック!

※2つ以上当てはまったら  
要注意!!

- ✓ 立ったまま靴下がはけない
- ✓ 両手を挙げると肩が痛い
- ✓ 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ✓ 1日中ほとんど座っていて歩かない
- ✓ 手すりや支えがないと立ち上がれない
- ✓ 何をやるにも「よいしょっ」と言ってしまう

孫と!遊べる身体づくり!



### 予防改善教室!!実施中!

膝・腰痛など、お客様のお困りごとに特化した様々な予防改善教室を開催しております。経験豊富なスタッフがあなたに最適な運動をご提案致します!

サポート充実、ぜひご相談下さい!



### 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。

当クラブは 厚労省認定の指定運動療法施設 になります

**S-Patio** 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

### 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、体の歪み改善  
 ✓ 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!!

Popular!! Programs **YOGA**  
 運動初心者おすすめプログラム

様々な効果があるヨガのプログラムをご用意しております。初めての方も気軽にスタートできる内容です。ヨガで心身ともにバランスを整えましょう!

**効果!**  
 姿勢改善 代謝アップ ストレス解消 リラックス効果 歪み改善

あなたにぴったりのコースを見つけた?!

### おすすめ会員種別

※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 <b>フレックス</b> 月会費 <b>7,810円</b> 火~金 9:00~22:00 土 9:00~20:00 日・祝 9:00~19:00	平日限定で使い放題 <b>パティオ平日</b> 月会費 <b>9,130円</b> 火~金 9:00~17:00 (火~金の祝日も含む)	プールでの運動だけしたい方 <b>アクア平日</b> 月会費 <b>8,360円</b> 火~金 9:00~17:00 (火~金の祝日も含む)
--	--	---

ご入会時に必要なもの

申込書  月会費(1ヵ月分)  
 入会金 3,300円  事務手数料 3,300円  
 郵便局・銀行のキャッシュカード

※月会費は2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  
 ※表示価格は全て税込となります

