

温活 Point

痩せてキレイなママでいたい



体質&歪み改善で美活、ダイエット効果も

温度38~40℃、湿度60~65%のスタジオで、大量のサラサラ汗とともに身体に溜まった毒素をデトックス。気持ちの良いポーズで自然とインナーマッスを鍛えられ、脂肪燃焼へ歪み改善、美肌効果も。

寒い冬、冷えがツライ!



ポカポカ、安眠の鍵は自律神経の疲労回復

ゆっくりとしたポーズで体内へ酸素補給。凝り固まった筋肉や関節を緩め、滞った血流を改善させることで新陳代謝UP!特有の深い呼吸で、冷えの原因である「自律神経の緊張状態」を和らげる。

やってみたくて暑いのは苦手...



息苦しくない遠赤外線ホットヨガ

暑い、苦しいが苦手な方は、「遠赤外線」を導入した甲子園スタジオへ!フロア全体から放出される遠赤外線効果で、身体の深部から末端までほぐり。心地よい温もりの中、ラクに最大限の効果を発揮。



阪神間・神戸で会員数20,000人を越えるオクトワン。昨年は沖縄にも開校、老若男女問わず全国にファン多数。

ホットヨガで温活

中高年の未病・女性の不調も「内蔵温度」を上げて免疫力UP  
「自律神経」を整えて、心と身体のメンテナンスをしよう

大量の発汗でスッキリ不調ケア&未病予防  
「疲れがとれにくい」「最近体調が優れない」と感じ始めたならオクトワンのホットヨガを。体温を1℃上げるだけで、冷え、むくみ、肩こ

り、腰痛、慢性疲労がぐんとラクに。身体芯から汗をかき、表面温度ではなく、内臓から温まり、血液リンパの流れを促進。体内に溜まった老廃物を一気に排出。ゆつたりとした

独自の呼吸法で「自律神経」も整うから、不眠や過食、イライラ解消にも効果的。手軽なホットヨガの安定をコントロールしよう。

独自の呼吸法で「自律神経」も整うから、不眠や過食、イライラ解消にも効果的。手軽なホットヨガの安定をコントロールしよう。

一回毎の料金制  
通いやすさも魅力  
リラクセスできる照明とBGMが心地よい空間。同スタジオは「自身と向き合える時間を提供してくれる」と利用者の満足度も高い。レッスンの日時や教室、講師も自由に選べるから、「通いやすい」と評判。「体力に不安がある」「カラダが硬い」という人でも、高水準のインストラクターが親身にサポート。初めてでも安心してヨガの世界に浸れる。今まで経験したことのないような爽快感と充実感とともに、健やかなライフスタイルを提案してくれる。

OCT ONEが人気の理由

- 1 レッソンは1回毎の料金制
- 2 永久会員制で年会費なし
- 3 選べる曜日・時間・教室
- 4 ネットで24時間予約OK
- 5 マットレンタル料込

生徒さんの声

ホットヨガを始めて半年、いい汗を沢山かけて、身体の悪いものが出ていく感じが気持ちいい!やる気が高めてくれる素敵な先生との出会いに感謝です。介護の仕事をしているので、長年悩んでいた腰痛もヨガ効果で改善!健康維持はもちろん、精神的にも癒されるので、仕事もヨガも長く続けたい。(Kさん)

ヨガを始めて、食や生活行動、呼吸から姿勢まで自分に対する意識が変わりました。レッスンで学んだカラダの使い方やポーズを子どもと一緒に家で実践しています。(Kさん)

北野先生に聞きました! / 今すぐチェック「ホットヨガ診断」

- 慢性的な肩こり・腰痛・頭痛
- 婦人科系の不調が気になる
- 無理が利かなくなった
- 妊活中の女性
- 運動が苦手、運動不足
- 手足が冷える
- ストレスが溜まっている
- 太りやすく、痩せにくい
- 寝つきが悪い
- いつまでも美しくありたい

1つでも当てはまる方は、一緒にホットヨガを始めましょう! スキリしない体調、心のモヤモヤもリセット。いきいきとした体づくりをお手伝いしますよ。



代表 北野康代先生

全米ヨガアライアンス認定「インストラクター資格」に挑戦!

「頑張る何かほしい...」「新しいことに挑戦したい!」というアナタ、世界で最も権威あるヨガ協会「全米ヨガアライアンス」の「認定インストラクター資格」を目指してみたら?オクトワンなら通常レッスンの積み重ねで、時間もお金もムダなく、国際的に最も信頼の高いヨガ資格取得の道へ繋がる!資格というカタチある目標が、ハリのある日常に導いてくれるはず!詳しくは気軽にお問合せを。



ホットヨガスタジオ

OCT ONE (オクトワン)  
受/8時半~20時  
http://www.oct-one.com/

オクトワン で検索



〈垂水駅前スタジオ〉  
神戸市垂水区神田町4-13  
田中ビル303号

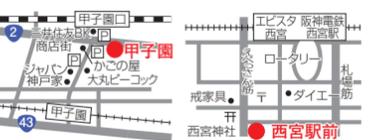
〈那覇新都心スタジオ〉  
沖縄県那覇市銘苅2-4-39 UTビル4階



2015年3/7(土) 移転OPEN

〈新・甲子園スタジオ〉  
西宮市甲子園二番町1-22  
たざびビル3F

〈西宮駅前スタジオ〉  
西宮市馬場町6-20 東急ビル・アルス  
西宮エスタ202-3号室



2016年2月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10時~	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●
12時~	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●
13時~						●●●	●●●
13時~						●●●	●●●
14時~						●●●	●●●
14時~						●●●	●●●
19時~						●●●	●●●
20時~						●●●	●●●

●神戸本校 ●甲子園校 ●西宮駅前校

特典

「シティライフを見た」で  
【温活ホットヨガ体験キャンペーン】  
●ホットヨガ60分体験  
.....1回通常1,890円→1,000円  
●さらに、体験コース後当日入会で  
.....入会金3,150円→2,100円  
(2月末まで・要予約・新規の方のみ)

神戸のJリーグクラブ・ヴィッセル神戸を応援しよう

ヴィッセル通信

Vissel Kobe

協力/ヴィッセル神戸  
文/シティライフ編集部



ネルシーニョ体制2年目に躍進を  
2016年のヴィッセル神戸に期待!

新しい年も始まって、あっという間に2月。2016年の明治安田生命J1リーグは2月27日に開幕を迎えるので、シーズンはもう目の前。今年もシティライフはヴィッセル神戸を熱く熱く応援していきます!!

2016年シーズン、編集部が目にするメンバー

藤谷 壮選手 (DF)



小学4年生の時からヴィッセル神戸のアカデミーで育った生え抜き。年代別代表にも招集される逸材は今季、守備力を高めて進化を見せてくれるはず。

増山朝陽選手 (FW)



先日の全国高校サッカー選手権大会で見事優勝を果たした東福岡高校出身の増山選手。後輩たちに負けない活躍を期待したい。

岩波拓也選手 (DF)



186cmの長身を生かし、空中戦でも強さを発揮するが、何より足元のテクニック、ビルドアップに優れ、精度の高いフィードから攻撃のスイッチを入れる。

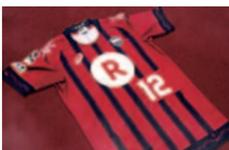
ホーム試合日程

@Nエビスタジアム神戸  
地下鉄海岸線「御崎公園」下車

2016年シーズンはホーム連戦で開幕!  
2016明治安田生命J1リーグ 1stステージ  
2/27(土) (KO時間未定) vs ヴァンフォーレ甲府  
3/5(土) (KO時間未定) vs アルビレックス新潟

チケット&シーズンシート情報はヴィッセル神戸HPにて  
www.vissel-kobe.co.jp  
078-651-1222(平日10:00~17:30) FAX 078-685-5502

2016シーズンレプリカユニフォーム



クラブ初となる紅と黒の融合。現在、早期予約販売を受付中!詳細は左記ホームページを参照。



2015年12/26(土)にヤンマースタジアム長居で行われた天皇杯準々決勝、浦和レッズ戦。編集部ももちろんゴール裏で参戦したが試合は惜しくも0-3で敗戦。2016年は必ずや勝ち上がって決勝戦に臨みたいもの。

2016シーズンは若手が結果を出す!

2015年のヴィッセル神戸は、Jリーグで数々のタイトルへと導いてきた名将ネルシーニョ監督を迎え、シーズンを闘ってきた。リーグ戦は怪我人の影響もあり、年間12位と振るわなかったが、2015Jリーグヤマザキナビスコカップでは、チーム初のベスト4進出、天皇杯でも2003年以来となるベスト8まで勝ち上がった。勝利の瞬間、編集部もスタジアムに居て、サポーターの皆さんと喜びを分かち合った。昨年、ある選手がインタビューで語ってくれたのだが、チームの中で誰よりも「ヴィットリア(勝利)にこだわるのはネルシーニョ監督だったという。その

の想いの強さが選手に根付き、最後まで諦めずに闘う姿を幾度となく見せてくれた。

中でも昨年は若手の台頭が見られ、2016年シーズンにおいても頼もしい戦力になってくれるはず。編集部が注目してほしい若手3選手は左記のとおり。まずは昨年、現役高校生ながら、2種登録選手として4月のヴァンフォーレ甲府戦でJ1デビューを果たしたサイドバックの藤谷壮選手。スピードある駆け上がりで得点につながる攻撃的な仕掛けに注目してほしい。天皇杯準々決勝の浦和レッズ戦にもスタメンで出場するなど、ネルシーニョ監督からの期待も大きい。二人目は、昨年高卒で加入の増山朝陽選手。ヒガシ(東福岡

高校)のクリロナと称され、類まれなフィジカルとスピードが持ち味で、アウェイのガンバ大阪戦で見せた華麗な切り返しなど、技術の高さとセンスを発揮してぜひともゴールを量産してほしい。そして最後はリオデジャネイロオリンピックの出場をめざす日本代表U-23のメンバーでもある岩波拓也選手だ。1月16日にカタルの首都ドーハで行われたリオ五輪最終予選のタイ戦では、後半30分にFWの久保裕也選手に見事なスルーパスを出し、チームの3点目をアシスト。ぜひ、神戸での闘いぶりを見せてオリンピックで活躍する岩波選手を見たいもの。さあ、開幕はもうすぐ。今季も選手の魅力をお伝えするのでどうぞお楽しみに!