

ホリディアクティビティプランがお得!!  
 平日1,650円、土日祝2,200円(税込)  
 テラスレッスン、ポールウォーキング、  
 ボルダリング岩盤浴、テラスでの  
 リラクセーション、ファットサンドバイクも  
 利用可能!

舞子公園では6月に  
 国際ヨガイベントを実施!

まだまだありますセトレの魅力!!

時には足つぽ歩行コースで  
 血行を促進!!  
 足つぽにはリラクセーション  
 効果も!!

**大蔵谷駅** 山陽電鉄本線

**朝霧駅** JR神戸線

**西舞子駅** JR神戸線

**舞子公園駅** JR神戸線

**舞子駅** JR神戸線

**小舞子駅** JR神戸線

**山陽垂水駅** JR山陽垂水線

**大蔵海岸** ランドー大蔵海岸店

**龍の湯**

**舞子公園** 舞子公園は緑も豊かで芝でヨガなども楽しめます。ジョギングコースとしても最高です!

**舞子海上プロムナード** 足元はガラス張り!! 海が真下に広がります。

**アジュール舞子** 潮風が最高!!

**五色塚古墳** 古墳の上から見る海の風が気持ちいい!

**三井アウトレットパーク マリンピア神戸** 平坦で走りやすく海の風が気持ちいい!

**垂水温泉 太平の湯** 砂浜を活かして浜ラン! 浜ウォークも可能

**イオン垂水**

**BBQができるところがある(有料)**

**夕日が絶景! ストレッチの器具あり!**

**車に気を付けて! 交通ルールを守って走行しましょう!**

**季節によって ヨガ以外のレッスンも!**

**海沿いにあるCaféについで寄ってしまうことも!?**

**景色がよく、瀬戸内海を 行き帰る船をゆったり眺められる! 春になると桜がキレイ。**

**五色塚古墳** 五色塚古墳(古墳)は、美濃尾張国守山郡(現瀬戸市)にあり、古墳時代後期の古墳です。古墳の周囲には石段があり、古墳の頂上には石室があります。

**アジュール舞子 <潮風が最高!>** アジュール舞子は、自然豊かな環境で「舞子の浜」を一望できる公園です。美しい海と緑の環境が、心身ともにリラックスできる空間です。美しい海を眺めながらヨガやウォーキング、ランニング、サイクリング、釣り、バーベキュー(予約制)など、夏には海水浴など多くのレジャー活動が楽しめます。お楽しみください。

**サンセットヨガ**

瀬戸内海の夕日を浴びながら行うヨガ。空と海が真っ赤に染まっていく景色の変化を楽しみながら行えるヨガです。

テラスヨガは、1,100円(税込)で参加可能! スケジュールはセトレVivoの店舗ホームページチェック。

**ナイトテラスヨガ**

明石海峡大橋を望む夜景と波音に包まれながら、リラックスして行うヨガ。明石海峡大橋のライトアップは日によっては特別な配色になることもあります。

**アウトドアヨガ**

アジュール舞子の松林でヨガを行います。緑に囲まれた中でゆっくりとした時間をお過ごしいただけます。

<1,650円(税込)でご参加可能! 詳細はセトレVivo窓口まで!>

**ファットサンドバイク**

ファットバイクとは、普通や砂浜、階段など未舗装の道路や悪路を難なく走ることができるバイクです。

<レンタル料550円(税込)/3時間>

**アウトドアウェルネスマップ**  
 from ホテルセトレスポーツクラブVivo

ホテルセトレスポーツクラブ Vivo  
 TEL:078-704-3355 HP: <https://s-vivo.com/hotel-setre/top/>  
 営業時間: 月~金 9:30~22:00 土 10:00~21:00 日・祝

- 7Km サイクリングコース
- 2.5Km ジョギングコース①
- 3Km ジョギングコース②

※アップダウンのあるコースです

**テラスにはこんな使い方も!**  
 テッキチャアでゆっゆの読書、日光浴にもおすすめです。読書の机に最適ですよ~! スラックラインもチャレンジ可能! ※ご希望の方はスタッフまで

チャペルでは毎週火曜日チャペルヨガを実施中!  
 非日常空間で心身をリラックスしましょう!  
 ※体験利用も承っております。

毎週月・水・日に行っているポールウォーキングではスタッフと様々なコースを歩きます。毎回新たな発見がありとても新鮮ですよ!

スラックラインはクライマーの遊びから生まれた綱渡りスポーツで、遊び感覚で楽しく体を動かすことができます。平衡感覚の強化、体の軸の安定、体幹・下半身の筋力トレーニングなどに効果的!!

セトレVivoはランニングセンターとしても利用可能!  
 ロッカー・シャワーの貸し出し 550円/税込  
 お仕事帰りにもフラッと寄ることができます。

**ランナーの皆様必見!!**