

国際ヨガデー in 舞子公園

グローバルウェルネスデー

2023.6.10 SAT. 10:30▶15:00

どなたでも参加OK!
親子で参加大歓迎!

参加費 **無料**



開催場所

兵庫県立
舞子公園

神戸市垂水区東舞子町 2051

持ち物

ヨガマット or バスタオル or
レジャーシート

飲物、動きやすい服装、汗拭きタオル

※1枚 300円でヨガマットのレンタル有。(数に限りあり)
※マスク着用は任意です。

申込方法

事前予約

ホテルセトレ スポーツクラブ Vivo に電話で申込、
または、Vivo・Bearsi各店フロントにて申してください。

当日参加

当日会場に直接ご来場ください。

参加費

無料

レッスン受講事前予約で、
ドリンク or ヨガマットレンタル
の特典付き

※食フェスは、別途各キッチンカーにて支払い有。

Instagram

インスタグラムで **[@setre_vivo]** をつけて
「ストーリー」 もしくは **「投稿」** いただくと
事前予約特典をもう一つプレゼント!



タイムスケジュール

10:30~11:30

ヨガ
担当: 畑 ゆかり

11:50~12:30

フラダンス
担当: 高原 久美子

12:50~13:30

ビールヨガ
担当: 干場 和加奈 **HOT**
おすすめ!

13:50~14:30

太極拳
担当: 辻本 久里子

15:00~

プロッキング

ビールヨガって?



ビール瓶を使った簡単なポーズをとったり、
自由に飲みながらヨガができます。
ビール瓶は持参。ジュースでもOK!
もちろん、レッスン事前予約のドリンクで
もOK!お子様の参加もOK!

イベント詳細 はこちら▼

雨の場合は
ホテルセトレスポーツクラブ Vivo
にて一部実施。
詳細はこちら▼



キッチンカーによる



食フェス 同時開催!
詳細は裏面へGO!!

親子で参加 OK! 子どもチャレンジゾーンもあり! キッズも参加しやすいですよ! ハンドメイド商品の販売もあるよ!

青空ヨガ

フラダンス

前回のイベント

トランポリン

スラックライン

チャレンジゾーン

ハンドメイド商品販売



今話題の『プロッキング』とは?

スウェーデン語の「Jogging (ジョギング)」と「plocka upp (拾う/ピックアップ)」をかけたものです。「ゴミを拾い」と「ジョギング」をミックスしたエクササイズ。走りながら、もしくはウォーキングしながらゴミを拾います。

運動的に有効な効果

- ✓ ゴミ袋を持つ & 拾う時の屈伸運動で、より多くのカロリーを消費できる
- ✓ ゴミを拾う動作で、よりバランス感覚を養うことができる
- ✓ ゴミ拾いに集中すると、長く走れる

プロッキングの良いこと

- ✓ 環境に優しい。自分たちの街、地球がきれいになる
- ✓ 走る理由ができて、やる気が出る
- ✓ ジョギングのルーティン化による飽きを防ぐ
- ✓ より周りに注意を払い、新しい発見がある
- ✓ 良い行いをすることで、気分が良くなる

運営・主催 株式会社サップス
スポーツクラブ Vivo・Vivo Bearsi

共催 公益財団法人 兵庫県園芸・公園協会 舞子公園管理事務所
神戸市垂水区東舞子町 2051 ◆駐車場【212台】普通自動車(P1,P2)1時間200円 ◆JR山陽本線【舞子】駅・山陽電鉄【舞子公園】南へ徒歩5分、高速バス【高速舞子バスのりば】南へ徒歩5分

お問合わせ

Vivo ホテルセトレ
スポーツクラブ Vivo

TEL.078-704-3355 info@sa-ps.jp



食カデ

2023 in 舞子公園



1 Bonheur

パティシエが作る、こだわりのアップルパイや期間限定パイ、莓ラテやチョコレートドリンクなどの飲むスイーツ！焼きたてのホットサンドなどご用意しています！

- ◆アップルパイ 500円
- ◆養沢莓ラテ 800円
- ◆アイスチョコレート 650円
- ◆ホットサンド各 500円

10:30~15:00

食でカダを元気にして行こう！
キッチンカーが10台も一堂に集結！

※価格は全て税込価格です。

2 kitchen studio mano

- ◆フルーツサンド 400円～
- ◆映えスムージー 800円～
- ◆お総菜パン 600円～

フルーツサンド専門店が作る、厳選したフルーツを使ったフルーツサンドと映えスムージー。お惣菜パンも人気！

3 車屋さんの まこっちゃん

美味しい唐揚げを食べて欲しい！！その思いを込めて数え切れないほどの試食を重ね出来上がった唐揚げ『秘伝の味』大人も子供も大好きな唐揚げをご賞味あれ！『まこっちゃん』の唐揚げは、揚げたてしか提供しません。

- ◆秘伝のからあげ 600円
- ◆特製醤油からあげ 600円
- ◆ヤンニョム風からあげ 700円
- ◆くるくるぽてと 500円

◆からあげ丼(甘酢あん、おろしポン酢、ヤンニョム風)各 1,000円
◆ソフトドリンク各 150円

4 クマミキッチン

美味し可愛いをモットーにモチモチのクマノミカステラを提供させて頂いています。各種ドリンクもご用意しておりますので是非お立ち寄りください。

- ◆クマノミカステラ 400円～
- ◆コーヒー、カフェラテ、ココア、抹茶ラテ、カフェモカ (各ホット、アイス) 300～500円

5 Lei

一つ星レストランシェフ監修 Lei 名物タコライスチーズ炙りトッピングは必食案件！オリオンビールで乾杯して沖縄気分をご堪能ください！

- ◆タコライス 900円(チーズトッピング+100円)
- ◆からあげ M400円・L600円
- ◆フライドポテト M400円・L600円
- ◆紅芋コロッケ、フランクフルト各400円
- ◆オリオンビール 500円
- ◆耐ハイ 400円 ◆水・お茶 各200円

6 ペンギンクレープ

- ◆クレープ 450円～800円
- ◆ドリンク 300円

ペンギンクレープは毎日頑張る皆様の背中を押せるような【ご褒美クレープ】の提供を目指しています。クレープを通して小さな幸せと少しのワクワクを感じて頂けたら嬉しく思います。

7 アコムチュア(芦屋バイミー)

いま人気のバイミー、もう食べた？アコムチュア【芦屋バイミー】は、新鮮なお野菜やお肉をバゲットにぎゅっと詰めこみ、ベトナムの香りを添えました。シュガーフリーの練乳プリン、ベトナム直輸入のジュースとともにどうぞ！

- ◆ポークのレモングラス焼き 850円
- ◆サバしそオリーブオイル焼き 850円
- ◆シュガーフリーベトナム練乳プリン 320円
- ◆100%ジュース各種 各350円

8 CHEGOsuru

サクサクのパイ生地クリームとフルーツをサンドした新感覚ミルフィーユです。

- ◆STRAWBERRY
- ◆MILLEFEUILLE
- ◆ミルフィーユ 500円～700円
- ◆ドリンク 500円

9 スパイロ日和

スパイスの力で心も身体も元気にしたい！そんな思いを込めたキッチンカーです。オリジナルブレンドのスパイスと食材の旨みを活かしたスパイスカレーや当店自慢のこだわりチャイをぜひお召し上がりください！

- ◆スパイスチキンカレー 850円
- ◆バターチキンカレー 900円
- ◆キーマカレー 900円
- ◆アイスチャイ 400円

10 gelatosea

口溶け滑らかなジェラートを是非お召し上がりください！宜しくお願ひいたします。ジェラートの美味しい季節になりました！

- ◆ジェラートシングル 450円
- ◆ジェラートダブル 550円
- ◆トリプル 650円

国際ヨガ inBears大日屋上広場

グローバルウェルネスデー

親子での参加大歓迎！

参加費 **無料**

2023.6.10 SAT. 1部10:15~11:00
2部13:30~14:30



~青空の下で、心躍るひとときを~

タイムスケジュール

10:15~11:00

気分爽快！リフレッシュヨガ

13:30~14:30

ヴィンヤサフローヨガ

その他、注意事項など詳しい
イベント詳細は下記QRコード
よりcheck！

イベント詳細
はコチラ▼



雨の場合は
Vivo大日店
にて一部実施。
詳細はコチラ▼



フィットネスクラブがどこも同じとは限らない！毎日がワクワクするVivo ~Let's enjoy the life more~
親子で参加OK！イベント限定ドリンクもあり！イベントの後はVivo大日が使えちゃう！



【エコキャップ運動とは】

リサイクルの促進、CO2の削減、売却益で発展途上国の医療支援に加え、障がい者・高齢者雇用促進の4つの目的で行われている活動です。

【今話題のカフェインとたんぱく質が同時に摂れるコーヒーとプロテインのコラボ】

カフェインの脂肪燃焼・発汗作用とたんぱく質の代謝、疲労回復効果が同時に得られるスーパードリンクを大日店でお楽しみ頂けます。運動前後には是非買い求めください。



Bears大日
スポーツクラブ
vivo

お問い合わせ

Bears大日スポーツクラブVivo

TEL: 06-6900-6028

<https://s-vivo.com/bears-dainichi/top/>

運営・主催 株式会社サップス、スポーツクラブVivo、Vivo Bearsi

共催

公共財団法人熊西地域復興財団Bears大日ショッピングモール
大阪府門真市向島町3-35

◆タイムズ駐車場1.5時間無料、自転車・バイク駐輪場有り

◆大阪メトロ【大日】駅 南東へ徒歩5分