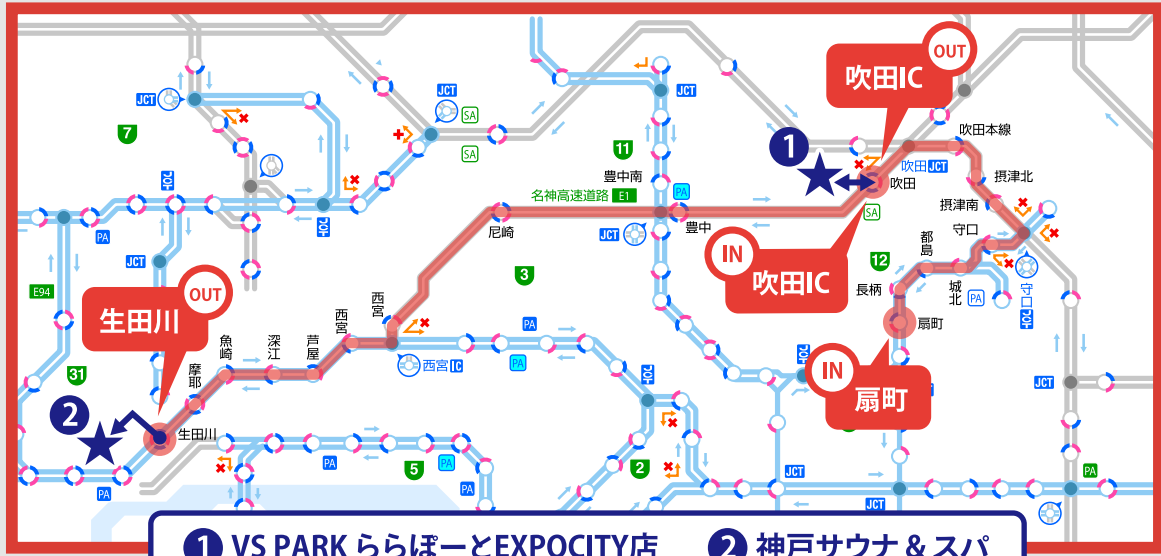


楽しくダイエット! ひたすら遊んでととのって正月太り解消計画



① VS PARK ららぽーとEXPOCITY店

② 神戸サウナ & スパ

13:00

扇町入口 IN

車で約25分移動

【扇町入口】から阪神高速12号守口線に乗ります。守口JCTから近畿自動車道に入り、【吹田IC】で府道2号に入ります。吹田ICから車で約5分移動 ※時間はあくまで目安となります。



13:25

VS PARK ららぽーとEXPOCITY店 (2h)
大阪府吹田市千里万博公園2-1 ららぽーとEXPOCITY内

しっかりとした準備運動を行い、こまめな水分補給と体に無理のない範囲で楽しみましょう。

車で約70分移動

【吹田IC】から名神高速道路に乗ります。西宮ICを経由して、阪神高速3号神戸線を進みます。【生田川出口】を降ります。生田川出口から車で約20分移動 ※時間はあくまで目安となります。



16:35

神戸サウナ&スパ (3h)
神戸市中央区下山手通2丁目2-10

サウナはこまめな水分補給を行い、ご自身の体調に合わせて無理のない範囲で楽しみましょう。また体調の悪いときは避けましょう。



※各店舗へ行く際には事前にHPなどで、営業時間・定休日・駐車場の有無などをご確認ください。



いっぱい体を動かして、サウナでととのら。スッキリ新しい一年を!ぜひ阪神高速を使って遊びに行ってくださいね!