

充実した施設とインストラクターがあなたのヨガライフをサポート!

蓮 レッスンスケジュール

2020年8月



	プールレッスン		SUPヨガ	RENパーソナルヨガ
月曜日	アイチ&コンディショニング 細川 愛子 16:15~16:45	アクアビクス 細川 愛子 17:00~17:30	SUPヨガ 北野 えり 14:30~15:30	パーソナルヨガ Fumi 11:30~12:30
火曜日	アクアビクス 森 万佐子 12:00~12:30		SUPヨガ yumiko niwa 17:00~18:00	
水曜日			SUPヨガ yumiko niwa 12:00~13:00	パーソナルヨガ Fumi 15:00~16:00
木曜日	アイチ&コンディショニング 細川 愛子 10:00~10:30		SUPヨガ yumiko niwa 17:00~18:00	
金曜日	アクアウォーキングヨガ Fumi 10:00~11:00	アクアビクス 細川 愛子 14:00~14:30	SUPヨガ 北野 えり 16:15~17:15	
土曜日	アクアビクス 森 万佐子 15:00~15:30	NEW アクアヌードル 森 万佐子 15:45~16:15	SUPヨガ yumiko niwa 11:00~12:00	
日曜日			SUPヨガ yumiko niwa 11:00~12:00	

定員 全レッスン【4名様】まで

プールレッスン 〈場所〉1階 オーシャンズスパ

レッスンプログラム名	時間	プログラム強度	目的・効果	内容
NEW アクアヌードル	30分	初級	調整系	アクアヌードルを使い、ストレッチや筋コンディショニング(筋肉を整える)を行います。ヌードルに身をゆだね、非日常的な空間でリラクスを体感いただけるクラスです。
アイチ&コンディショニング	30分	初級	調整系	四肢と体幹をバランス良く使い、ゆっくり流れるような動きで行う日本生まれのプログラム。深い呼吸と共に行うことで、心身の緊張を解き安定に導きます。
アクアビクス	30分	中級	シェイプアップ &健康維持	水中で行うエアロビクス運動で膝や腰に負担が少なく、愉しく効果的にシェイプアップを目指すクラスです。
アクアウォーキングヨガ	60分	中級	ダイエット	身体の硬い方や運動が苦手な方におすすめです。

[健康増進メンバー] 1,000円 [宿泊・日帰りゲスト] 1,500円

SUPヨガ 〈場所〉1階 オーシャンズスパ

レッスンプログラム名	プログラム強度	目的・効果	内容
SUPヨガ	中級	リラクセス&ダイエット	SUPボードの上で行うヨガのクラスで、心身調整を目指します。

[健康増進メンバー] 2,200円 [宿泊・日帰りゲスト] 2,700円

REN パーソナルヨガ 〈場所〉1階 スタジオ

要予約 REN パーソナルヨガ 個々のレベル、体型、ニーズにあったオーダーメイドのプログラムです。

[健康増進メンバー] 1名/5,500円 2~4名/4,000円 5~7名/2,000円 [宿泊・日帰りゲスト] 1名/6,000円 2~4名/4,500円 5~7名/2,500円

レンタル各種

	健康増進メンバー	宿泊ゲスト	日帰りゲスト	健康増進メンバー / 宿泊・日帰りゲスト
ウエア上下セット+シューズ	300円	500円	750円	500円
シューズ	無料	300円	500円	無料
ウエア上下セット		300円		500円 / 700円 / 1,000円
			スイムウエア	
			スイムキャップ・ビート板・プルブイ・アームヘルパー	
			浮輪 / 浮輪(光) / 浮輪(大)	

※表示料金に別途消費税を申し受けます。なお、レッスンへのご参加には、別途入館料が必要です。※レッスン以外の時間は、当該施設をご利用いただけません(SUPヨガは除く)。
※プールレッスン・SUPヨガの開催時には、屋内外のプールをご利用いただけません。



スマホ予約
始めました

