

	プール		スタジオ・岩盤ホットヨガスタジオ
月曜日	アクアウォーキングヨガ/Fumi 10:00~11:00	アイチ&コンディショニング/細川 愛子 16:15~16:45	HATAヨガ/Fumi 11:30~12:30
	アクアピクス/細川 愛子 17:00~17:30		
火曜日	アクアピクス/森 万佐子 12:00~12:30	SUPヨガ(外)/yumiko niwa 17:00~18:00	
水曜日	SUPヨガ(外)/yumiko niwa 12:00~13:00	アクアウォーキングヨガ/Fumi 16:30~17:30	プライベートヨガ/Fumi 13:30~14:30 15:00~16:00 18:00~19:00 <small>「スタジオヨガ」または「岩盤ホットヨガ」から お好きなレッスンをお選びください。</small>
木曜日	アイチ&コンディショニング/細川 愛子 10:00~10:30	大人のためのスイミングクラス/藤村 耕司 11:30~12:30	ストレッチヨガ/第2・4週 フィットネススタッフ 15:00~15:30
	Night SUPヨガメディテーション/第2週 yumiko niwa 19:30~20:30		アルケ/フィットネススタッフ 16:00~16:30
金曜日	アクアウォーキングヨガ/Fumi 10:00~11:00	大人のためのスイミングクラス/藤村 耕司 11:00~12:00	HATAヨガ/Fumi 11:30~12:30
	アクアピクス/細川 愛子 14:00~14:30		プライベートヨガ/Fumi 13:00~14:00 14:30~15:30 <small>「スタジオヨガ」または「岩盤ホットヨガ」から お好きなレッスンをお選びください。</small>
土曜日	アクアミット/細川 愛子 10:00~10:30	SUPヨガ(外)/yumiko niwa 11:00~12:00	
	SUPヨガ(内)/yumiko niwa 12:30~13:30	アクアピクス/森 万佐子 15:00~15:30	
	アクアヌードル/森 万佐子 15:45~16:15		
日曜日	SUPヨガ(外)/yumiko niwa 11:00~12:00	SUPヨガ(内)/yumiko niwa 15:00~16:00	

プールレッスン〈場所〉1階 オーシャンズスパ

スタジオ〈場所〉1階 スタジオ

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
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できます。
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的に導きます。
アクアミット	30分	初級	シェイプアップ&健康維持	アクアミットを着用し、水の抵抗を生かした全身運動です。膝や腰に負担が少なく、二の腕やウエスト、全身のシェイプアップに効果的です。
アクアピクス	30分	中級	シェイプアップ&健康維持	水中で行うエアロピ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。
ストレッチヨガ	30分	初級	リラクセス	シンプルなストレッチとヨガのポーズを組み合わせた内容。リラックスしながら、しなやかな身体を取り戻しましょう。
HATAヨガ	60分	初級	身体の歪み解消&姿勢改善	ヨガの基本をじっくりと学びたい方に向けたプログラムです。
アルケ	30分	初級	シェイプアップ	体幹の筋力やバランスの向上効果をもたらすサーキットトレーニングです。

[日帰りゲスト・宿泊ゲスト] 1,500円(1,650円) [健康増進メンバー] 1,000円(1,100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
Night SUPヨガメディテーション	初級	リラクセス	静寂の中のSUPボードの上で、波に揺られながら筋肉の緊張を緩め、心と身体をほぐしていきます。SUPヨガでは珍しく、リラクゼーションに特化したクラスです。
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。

[日帰りゲスト・宿泊ゲスト] 2,700円(2,970円) [健康増進メンバー] 2,200円(2,420円)

REN プライベートヨガ〈場所〉1階 スタジオ または 2階 岩盤浴

要予約 REN プライベートヨガ 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。

[日帰りゲスト・宿泊ゲスト] 1名/6,000円(6,600円) 2~4名/4,500円(4,950円) 5~6名/2,500円(2,750円) [健康増進メンバー] 1名/5,500円(6,050円) 2~4名/4,000円(4,400円) 5~6名/2,000円(2,200円)



神戸みなと温泉
お風呂・サウナ・スパ

※()内は税込金額です。サービス料はいただいておりません。なお、レッスンへのご参加には、別途入館料が必要です。
※無断キャンセルの場合は、キャンセル料(100%)を申し受けます。
※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ない場合があります。