

	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/10:30~11:30	アイチ&コンディショニング 細川 愛子/15:30~16:00	セルフケアヨガ Fumi/12:00~13:00	
	アクアピクス 細川 愛子/16:15~16:45			
火曜日	アクアピクス 森 万佐子/12:00~12:30	SUPヨガ(内) yumiko niwa/17:00~18:00	<b>NEW</b> 身体引き締めヨガ Miyoko/13:30~14:30	
水曜日	SUPヨガ(内) yumiko niwa/12:00~13:00		プライベートヨガ Fumi/13:30~14:30、15:00~16:00 「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。	
			<b>NEW</b> リセットヨガ Fumi/16:30~17:30	セルフケアヨガ Fumi/18:00~19:00
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	アルケ フィットネススタッフ/16:00~16:30	
	Night SUPヨガメディテーション yumiko niwa/19:30~20:30			
金曜日	アクアウォーキングヨガ Fumi/10:30~11:30	大人のためのスイミングクラス 藤村 耕司/11:30~12:30	<b>NEW</b> リセットヨガ Fumi/12:00~13:00	セルフケアヨガ Fumi/13:30~14:30
			<b>NEW</b> 柔軟性を高めるヨガ Maki/18:30~19:30	
土曜日	アクアミット 細川 愛子/10:00~10:30	SUPヨガ(内) yumiko niwa/11:00~12:00	プライベートヨガ Fumi/12:30~13:30 「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。	
	アクアピクス 森 万佐子/15:00~15:30	アクアスードル 森 万佐子/15:45~16:15	<b>NEW</b> リセットヨガ 第2・4週 Fumi/14:00~15:00	<b>NEW</b> 心と体が整うヨガ 第1・3・5週 Michiyo/14:00~15:00
			セルフケアヨガ 第2・4週 Fumi/15:30~16:30	<b>NEW</b> 週末のデトックスヨガ 第1・3・5週 Michiyo/15:30~16:30
日曜日	SUPヨガ(内) yumiko niwa/11:00~12:00			

プールレッスン〈場所〉1階 オーシャンズスパ

岩盤ホットヨガ〈場所〉2階 八蓮花

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
アクアスードル	30分	初級	調整系	アクアスードルを使い、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。ス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に導きます。
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。
<b>NEW</b> 身体引き締めヨガ	60分	初級	調整系	HATAヨガをベースに全身を動かし凝り固まった筋肉を緩め、心身ともにリフレッシュさせます。
<b>NEW</b> 柔軟性を高めるヨガ	60分	初級	リラクセス	座位のポーズを中心に動きを丁寧に進めながら柔軟性を高めていきます。
<b>NEW</b> 週末のデトックスヨガ	60分	中級	調整系	免疫力UPや身体の内側から美しくなることに興味がある方におすすめです。
セルフケアヨガ	60分	初級	調整系	頑張りすぎているところを緩めて、苦手なところを使って心身のバランスを整えます。
<b>NEW</b> リセットヨガ	60分	初級	リラクセス	ストレッチポールとヨガで全身を動かして心身をとのえます。
<b>NEW</b> 心と体が整うヨガ	60分	中級	調整系	忙しい毎日から解放されリフレッシュ!ご自分の呼吸に意識を向け体を丁寧に動かし心と体を整えます。
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 パーソナルヨガ〈場所〉1階 スタジオ または 2階 八蓮花

**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。

【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  
2017年10月開業

※( )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。