

# 2023年10月～12月 | 蓮 レッスンスケジュール

	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 アクアピクス 細川 愛子/16:15～16:45	アイチ&コンディショニング 細川 愛子/15:30～16:00	呼吸と椅子ヨガ Fumi/12:00～13:00	セルフケアヨガ Fumi/13:30～14:30
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	身体引き締めヨガ Miyoko/13:30～14:30	
水曜日	SUPヨガ(内) yumiko niwa/12:30～13:30		プライベートヨガ Fumi/14:00～15:00・15:15～16:15 「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。	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	NEW ホットピラティス SHIZUKA/11:00～12:00	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	リセットヨガ Fumi/12:00～13:00	セルフケアヨガ Fumi/13:30～14:30
			プライベートヨガ Fumi/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。	
			柔軟性を高めるヨガ Maki/16:00～17:00	NEW メディテーションヨガ 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	週末のデトックスヨガ Michiyo/11:00～12:00	
	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	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。	
日曜日	SUPヨガ(内) yumiko niwa/11:00～12:00		NEW コンディショニングヨガ Michiyo/10:00～11:00	

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 岩盤ホットヨガスタジオ | スタジオヨガ・レッスン(場所) 1階 スタジオ

レッスンプログラム名	時間	チャレンジレベル	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セスを体感できます。
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	調整系	身体での硬いや運動が苦手な方におすすめです。
NEW メディテーションヨガ	60分	初級	リラクセス	簡単なポーズにゆったりと呼吸を合わせ、目を閉じて体の内側に意識を向け心の動きを感じていきます。
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。
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。
セルフケアヨガ	60分	初級	調整系	筋肉をほぐし身体の内側を鍛えて心身のバランスを整えます。
NEW ホットピラティス	60分	中級	調整系	インナーマッスルを強化し、身体全体のバランスを整えます。姿勢改善とともに疲れにくい動き方を目指します。
NEW コンディショニングヨガ	60分	中級	調整系	ベーシックなヨガのポーズを中心に呼吸に合わせてゆったり動きながら身体の凝りや詰まりを改善していきます。
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。
呼吸と椅子ヨガ	60分	初級	調整系	深い呼吸と椅子を使ったヨガで姿勢改善を目指します。
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(1,650) [健康増進メンバー] 1,000(1,100) ※レッスン前・レッスン後に岩盤浴をご利用される際は別途料金を申し受けます。

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	チャレンジレベル	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、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ヨガでは珍しい、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で心身調整を目指します。

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

REN パーソナルヨガ(場所) 1階 スタジオ または 2階 岩盤ホットヨガスタジオ

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。

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

WEBから簡単ご予約!




※レッスン休講・講師代行の場合がございますので、予めご了承ください。  
 ※( )内は税込価格です。表示価格は「日本円」です。なお、レッスンへのご参加には、別途入館料を申し受けます。  
 ※レッスン当日の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ません場合があります。