

2024年1月～3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	アイチ&コンディショニング 細川 愛子 / 15:30～16:00	アクアビクス 細川 愛子 / 16:15～16:45	柔軟性を高めるヨガ Maki / 12:00～13:00	呼吸と椅子ヨガ Fumi / 18:00～19:00
火曜日	アクアビクス 森 万佐子 / 12:00～12:30	SUPヨガ(内) yumiko niwa / 17:00～18:00	NEW 癒やしのメディテーションヨガ Yuuna / 11:00～12:00	身体引き締めヨガ Miyoko / 13:30～14:30
水曜日	アクアウォーキングヨガ Fumi / 10:30～11:30	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、16:30～17:30 ※「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。	
			呼吸と椅子ヨガ Fumi / 12:00～13:00	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	ホットピラティス SHIZUKA / 11:00～12:00	
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	呼吸と椅子ヨガ Fumi / 12:00～13:00	セルフケアヨガ Fumi / 13:30～14:30
	Night SUPヨガメディテーション yumiko niwa / 19:30～20:30		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	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	NEW 癒やしのメディテーションヨガ Yuuna / 10:00～11:00	週末のデトックスヨガ Michiyo / 11:30～12:30
	アクアビクス 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(内) yumiko niwa / 11:00～12:00		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ッ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。深い呼吸と共にすることで、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	調整系	身体の硬い方や運動が苦手な方におすすめです。
NEW 癒やしのメディテーションヨガ	60分	初級	リラックス	日々のストレスにより疲れた心を呼吸や身体と向き合うことで見つけ直し、ご自身を労るクラスです。
メディテーションヨガ	60分	初級	リラックス	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	リラックス	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。
ホットピラティス	60分	中級	調整系	インナーマッスを強化し、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。
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。
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	リラックス	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	リラックス&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!




神戸みなと温泉
岩盤浴施設 健康増進センター

※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ない場合があります。