

# 2024年4月～6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		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	癒やしのメディテーションヨガ Yuuna / 11:00~12:00	<b>NEW</b> 代謝アップ美ボディヨガ 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	RENプライベート・ボディーワーク / Fumi 14:00~15:00, 15:15~16:15, 16:30~17:30 ※場所は「スタジオ」または「岩盤ホットヨガスタジオ」からお選びください。	
			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	<b>NEW</b> 若返りを目指すピラティス 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 / 11:45~12:45	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		RENプライベート・ボディーワーク Fumi / 15:00~16:00 ※場所は「スタジオ」または「岩盤ホットヨガスタジオ」からお選びください。	
土曜日	SUPヨガ(内) yumiko niwa / 11:00~12:00	アクアビクス 森 万佐子 / 15:00~15:30	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(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	調整系	身体の硬い方や運動が苦手な方におすすめです。
<b>NEW</b> 疲れを癒やす リラクゼーションヨガ	60分	初級	リラックス	ゆったりとした無理のない動きに深い呼吸を丁寧に合わせ、心と身体の疲れを癒やすリラクゼーション系ヨガです。初心者の方でもお気軽にご参加いただけます。
<b>NEW</b> 代謝アップ美ボディヨガ	60分	中級	調整系	効果的に身体を動かして代謝を向上させ、引き締まった美ボディパーツメイクや美ボディラインを無理なく作っていきます。
<b>NEW</b> 若返りを目指すピラティス	60分	中級	調整系	若返りのための筋肉に沿った身体の使い方をピラティスでお伝えします。バスト、ウエスト、ヒップ、アコルテ、美肌が魅せます。
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や身体と向き合うことで見つめ直し、ご自身を労るクラスです。
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。
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。

[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	時間	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	60分	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	60分	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)

プライベートヨガ(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プライベート・ボディーワーク ヨガの要素を取り入れながら、身体を動かす土台を作っていきます。1名様の場合は筋骨格調整も取り入れることができます。

[日帰りゲスト・宿泊ゲスト] 1名/7,000(7,700) 2名/5,000(5,500) 3名/4,000(4,400) 4~6名/3,500(3,850)  
[健康増進メンバー] 1名/6,500(7,150) 2名/4,500(4,950) 3名/3,500(3,850) 4~6名/3,000(3,300)

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ヨガの間際には、屋内外のプールをご利用いただけない場合があります。