

# 2025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			柔軟性を高めるヨガ Maki / 12:00～13:00	<b>注目!</b> 呼吸を深めるバンドエクササイズ Wako / 13:30～14:30
火曜日	アクアビクス 森 万佐子 / 12:00～12:30	SUPヨガ(内) Yuuna / 13:00～14:00	<b>注目!</b> ホイールヨガ Miyoko / 10:00～11:00	癒やしのメディテーションヨガ Yuuna / 11:00～12:00
水曜日	アクアウォーキングヨガ Fumi / 10:30～11:30		呼吸と椅子ヨガ Fumi / 12:00～13:00	セルフケアヨガ Fumi / 18:30～19:30
			RENプライベート・ボディーワーク Fumi / 14:00～15:00, 15:30～16:30, 17:00～18:00 ※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。	
木曜日	アクアセラピー 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>注目!</b> バランスボールヨガ Miyoko / 13:30～14:30
	<b>NEW</b> カッコいい大人のスイミングレッスン 村上 麗奈 / 19:00～20:00			
金曜日	アクアウォーキングヨガ Fumi / 10:30～11:30		呼吸と椅子ヨガ Fumi / 12:00～13:00	セルフケアヨガ Fumi / 13:30～14:30
	大人のためのスイミングクラス 藤村 耕司 / 11:45～12:45		RENプライベート・ボディーワーク Fumi / 14:00～15:00, 15:30～16:30, 17:00～18:00 ※毎週金曜日のみ、場所は「1階 スタジオ」になります。	
			柔軟性を高めるヨガ Maki / 16:00～17:00	疲れを癒やすリラクゼーションヨガ Maki / 18:30～19:30
土曜日	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	週末のデトックスヨガ Michiyo / 10:30～11:30	〈第2週・第4週〉セルフケアヨガ Fumi / 12:00～13:00
日曜日	SUPヨガ(内) Yuuna / 15:00～16:00			<b>NEW</b> コンディショニングヨガ Masami / 14:00～15:00

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      スタジオレッスンヨガ〈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
アクアセラピー	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。深い呼吸と共に進むことで、心身の緊張を解き安定に導きます。
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、楽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。
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。
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。
<b>NEW</b> 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。
<b>注目!</b> バランスボールヨガ	60分	初級	調整系	身体の柔軟性やバランス感覚を養いながら、筋力強化やリラックス効果を得られる運動です。
<b>注目!</b> 呼吸を深めるバンドエクササイズ	60分	初級	調整系	音楽と穏やかな動きで深い呼吸を意識し、心と身体の調和を目指す心身ともにリラックスいただけるプログラムです。専用バンドにより運動が苦手な人や高齢の方にもおすすめです。
<b>注目!</b> ホイールヨガ	60分	初級	ストレッチ	NY発祥の「ホイールヨガ」。円形状の道具を使って全身をほぐし、ストレッチを行います。新感覚のヨガとして楽しんでいただけます。
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
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!



神戸みなと温泉  
神戸市東灘区大正町1-1-1

※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。