

2025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	アクアビクス 村上麗奈 / 11:30～12:00	Keep fit スイミング / 13:30～14:30 Take your marks 又は 村上 麗奈	柔軟性を高めるヨガ Maki / 12:00～13:00	
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	癒やしのメディテーションヨガ Yuuna / 11:00～12:00	NEW 体質改善リセットヨガ Michiyo / 19:30～20:30
水曜日	NEW アクアコンディショニング Fumi / 10:30～11:30		NEW セルフケアを日常に! ボールと椅子ヨガ Fumi / 12:00～13:00	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	リフレッシュヨガ Michiyo / 14:00～15:00	
金曜日	大人のためのスイミングクラス 藤村 耕司 / 11:45～12:45		NEW セルフケアを日常に! ボールと椅子ヨガ Fumi / 12:00～13:00	NEW しなやかに動こう! つながるワーク Fumi / 13:30～14:30
			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。	
			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	週末のデトックスヨガ Michiyo / 10:00～11:00		〈第1・3・5週〉ココロとカラダがほぐれるヨガ Masami / 14:00～15:00
	アクアヌードル 森 万佐子 / 15:45～16:15	NEW 〈第2・4週〉やさしい動きで身体が喜ぶほぐしのヨガ HIROMI / 14:00～15:00	NEW 〈第2・4週〉安眠のためのヨガ HIROMI / 15:30～16:30	
日曜日	SUPヨガ(内) Yuuna / 10:00～11:00		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。深い呼吸と共に行うことで、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クスを体感できます。
NEW アクアコンディショニング	60分	中級	調整系	ヌードルとグローブを使用し、動きと休息でバランスを整え、心身のリフレッシュを目指します。
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。
NEW 体質改善リセットヨガ	60分	初級	リラクセス	肩こり・首こり・眼精疲労、またデスクワークや立ち仕事による腰痛や足の冷え・むくみ等の身体の不調を整えながら、疲れを取り除いて全身をスッキリさせていくクラスです。
NEW やさしい動きで身体が喜ぶほぐしのヨガ	60分	初級	リラクセス	リハビリで使用されるアイソメトリックスや操体法を取り入れ、やさしい動きでじっくりと身体をほぐします。身体の硬さが気になる方、激しい運動が苦手な方におすすめです。
NEW 安眠のためのヨガ	60分	初級	調整系	マットに横たわり、じっくりと凝り固まった背面を中心にほぐします。身体のこわばりを緩めて安眠へと導きます。
リフレッシュヨガ	60分	初級	リラクセス	基本的なヨガのポーズを中心に、呼吸に意識を向けて全身を動かします。経験者・初心者の方ともに楽しめます。
ココロとカラダがほぐれるヨガ	60分	初級	リラクセス	ゆったりとした動きと深い呼吸で、ココロとカラダの緊張を優しく解きほぐします。初心者の方でも安心してご参加いただけます。
疲れを癒やすリラクゼーションヨガ	60分	初級	リラクセス	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	リラクセス	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。
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。
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。
NEW ボールと椅子ヨガ	60分	初級	調整系	ストレッチボールと椅子ヨガで「自分で自分を整える」習慣を身につけ、心地よいカラダを維持しましょう。
NEW つながるワーク	60分	中級	調整系	動きをゆっくりと流れるようにつなげて、全身がひとつにまとまる感覚を味わい、やわらかさと体軸を育みます。

〔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)

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
岩盤浴施設 健康増進施設

※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ない場合があります。