

2026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	体質改善リセットヨガ Michiyo / 16:30～17:30
水曜日	アクアコンディショニング Fumi / 10:30～11:30		セルフケアを日常に!ポールと椅子ヨガ Fumi / 12:00～13:00	
			RENプライベート・ボディーワーク ※場所は「スタジオ」です。 Fumi / 14:00～15:00, 15:30～16:30, 17:00～18:00	
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	呼吸が深まるゆったりヨガ Michiyo / 14:00～15:00	
	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	大人のためのスイミングクラス 藤村 耕司 / 11:30～12:30		セルフケアを日常に!ポールと椅子ヨガ Fumi / 12:00～13:00	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 ※場所は「スタジオ」です。 Fumi / 10:30～11:30, 15:00～16:00	
			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 / 9:30～10:30	<第1・3・5週>ココロとカラダがほどけるヨガ Masami / 14:00～15:00
	アクアヌードル 森 万佐子 / 15:45～16:15		<第2・4週>簡単ピラティス入門 HIROMI / 14:00～15:00	<第2・4週>リラックスヨガ 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。深い呼吸と共にすることで、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(筋力を整える)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。
リラックスヨガ	60分	初級	リラックス系	ヨガのポーズを使って日々の身体のこわばり・力み・疲れを改善しましょう。
呼吸が深まるゆったりヨガ	60分	初級	リラックス系	全身を緩める、伸ばすを丁寧に行いながら呼吸を深めていきます。身体の芯からゆっくりとリラックスしていただけるクラスです。
体質改善リセットヨガ	60分	初級	リラックス系	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。
ココロとカラダがほどけるヨガ	60分	初級	リラックス系	こわばったココロとカラダに寄り添い、ゆるり優しく解きほぐしていくヨガです。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	リラックス系	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。
癒やしのメディテーションヨガ	60分	初級	リラックス系	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	リラックス系	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	呼吸に合わせてゆったり動きながらカラダの凝りや詰まりを改善し、心身のバランスを整えていきます。
簡単ピラティス入門	60分	初級	調整系	身体の動きを理解しながらピラティス基本エクササイズを練習します。ピラティス初心者の方にもオススメです。
セルフケアを日常に!ポールと椅子ヨガ	60分	初級	調整系	ストレッチポールと椅子ヨガで「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。
しなやかに動こう!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

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!




※レッスン体講・講師代行の場合がございますので、予めご了承ください。
※表示料金は「日本円」です。()内は税込料金です。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。

神戸みなと温泉
認定施設