

2026年7月～9月 | 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	NEW アクアヒート 村上麗奈 / 11:30～12:00	NEW 月替わりスイムレッスン / 13:30～14:30 Take your marks 又は 村上 麗奈	NEW はじめてエアロ 谷澤 優子 / 11:00～11:30	柔軟性を高めるヨガ Maki / 12:00～13:00
火曜日	アクアピクス 森 万佐子 / 12:00～12:30		NEW コア コンディショニング 横田 武琉 / 10:00～10:30	癒やしのメディテーションヨガ Yuuna / 11:00～12:00
	SUPヨガ(屋内) Yuuna / 13:00～14:00		簡単ピラティス入門 HIROMI / 14:00～15:00	
水曜日	アクアウォーキング 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	NEW ココロ軽やかにセットヨガ Michiyo / 14:00～15:00
			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	
	NEW 月替わりスイムレッスン 村上 麗奈 / 17:00～18:00		NEW 夜のゆるめヨガ 村上 麗奈 / 18:30～19:30	
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	しなやかに動く! 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	アクアピクス 森 万佐子 / 15:00～15:30		週末のデトックスヨガ Michiyo / 9:30～10:30	ココロとカラダがほほけるヨガ 〈第1・3・5週〉 雅美 / 14:00～15:00
	アクアヌードル 森 万佐子 / 15:45～16:15		簡単ピラティス入門 〈第2・4週〉 HIROMI / 14:00～15:00	リラックスヨガ 〈第2・4週〉 HIROMI / 15:30～16:30
日曜日	SUPヨガ(屋外) Yuuna / 10:00～11:00	SUPヨガ(屋内) Yuuna / 11:15～12:15	コンディショニングヨガ 雅美 / 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
NEW アクアヒート	30分	中級	シェイプアップ	水の抵抗を使って心拍数をあげ、短時間で脂肪燃焼をねらいます。音楽に合わせて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	60分	初級	シェイプアップ&健康維持	水の抵抗を利用し、関節への負担を抑えながら全身をバランスよく動かします。体力向上、脂肪燃焼、健康づくりを目的としたプログラムです。
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。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。非日常的な空間でリラックスを体感できます。
アクアピクス	30分	中級	シェイプアップ&健康維持	水中で行うエアロピ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 夜のゆるめヨガ	60分	初級	調整系	1日の終わりに岩盤の熱でこわばった身体を芯から温め、ゆっくりと解きほぐしていくクラスです。
NEW ココロ軽やかにセットヨガ	60分	初級	調整系	腰痛や肩こり、倦怠感などの心身の不調を呼吸に合わせた動きで取り除いていきます。心も身体もスッキリと軽くなる心地よさです。
リラックスヨガ	60分	初級	リラックス系	ヨガのポーズで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、伸ばすを丁寧にしながら呼吸を深めていきます。身体を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。
ココロとカラダがほほけるヨガ	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身体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おすすめです。
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、心地よい身体を維持しましょう。
しなやかに動く! 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。

NEW はじめてエアロ	30分	初級	シェイプアップ	初めての方に安心して参加いただける、エアロピクス入門クラスです。
NEW コア コンディショニング	30分	初級	調整系	凝り固まった全身の筋肉をほぐしていくストレッチ系のクラスです。

[日帰りゲスト・宿泊ゲスト] 1,000(1,100) [健康増進メンバー] 800(880)

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)



※レッスン・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ヨガの開館時には、屋内外のプールをご利用いただけません。