

2026年10月～12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	アクアヒート 村上麗奈 / 12:00～12:30		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
	月替わりスイムレッスン Take your marks 又は 村上 麗奈 13:00～14:00		NEW カラダデザイン Junko / 13:30～14:30	
火曜日	アクアビクス 森 万佐子 / 12:00～12:30		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 身体調律プライベート / Fumi 14:00～15:00, 15:30～16:30 17:00～18:00 ※場所は「スタジオ」です。
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	NEW ボディメイク 栗林 尊 / 13:00～13:30	呼吸が深まるゆったりヨガ Michiyo / 14:00～15:00
	月替わりスイムレッスン 村上 麗奈 / 17:00～18:00		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		NEW 身体調律プライベート ※場所は「スタジオ」です。 Fumi / 10:30～11:30, 15:00～16:00	
			セルフケアを日常に! ポールと椅子ヨガ Fumi / 12:00～13:00	日常動作の基礎レッスン Fumi / 13:30～14:30
			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 雅美 / 14:00～15:00
	アクアスードル 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〉リラクセスヨガ HIROMI / 15:30～16:30
日曜日	SUPヨガ(屋内) Yuuna / 10:00～11:00		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
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。
アクアスードル	30分	初級	調整系	アクアスードルを使い、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クセスを体感できます。
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。
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。
リラクセスヨガ	60分	初級	リラクセス系	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	リラクセス系	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。身体のコリをゆるめ、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どけるヨガ	60分	初級	リラクセス系	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	リラクセス系	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	リラクセス系	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	リラクセス系	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。
NEW カラダデザイン	60分	初級	健康維持	個人の本来持つ身体能力やバランスを引き出していきます。フィットネスベテランインストラクターが詳しく繊細な指導をします。
NEW 日常動作の基礎レッスン	60分	中級	調整系	動きを見直したい、内側から変えたい方に。眠っているところを動かして整えるクラスです。
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。

[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 ボディメイク	30分	初級	シェイプアップ&健康維持	筋力エクササイズや機能改善など、身体の悩みを解消します。
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、エアロビクス入門クラスです。
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

NEW 要予約 身体調律プライベート	あなたに必要な「巡り」を整える施術(1名様で受講の場合のみ)「動き」「セルフケア」で、健やかな身体になるお手伝いをします。			
---------------------------	---	--	--	--

[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
が正統な岩盤浴と健康増進施設

※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。
※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。