

今、TVや雑誌などで話題！



Face Yoga 顔ヨガ

レッスン開催!! in 神戸みなと温泉 蓮 2017年1月21日(土) 11:00～
[1階フィットネススタジオ]

顔ヨガ習慣で美しく！

レッスン内容詳細

ヨガの呼吸法やゆっくりとした動きを取り入れることで、顔の筋肉(約60種類の表情筋)を刺激し、しなやかな弾力を取り戻し、血行やリンパの流れ、新陳代謝を促進します。

講師 | naomi先生



- 全米アライアンス認定RYT200資格取得 ■ 骨盤調整ヨガ資格取得
- テンセグリティーヨガ公認指導者
- Chuck Miller Ashtanga yoga TTC100時間修了
- 高津文美子式フェイシャルヨガ初級コース修了

〈レッスン受講料〉

宿泊・日帰りゲスト

1,500円 ※別途、入館料・消費税・入湯税を申し受けます。

[健康増進メンバー] **1,000円** ※別途、消費税を申し受けます。

〈レッスン時間〉 **60分**

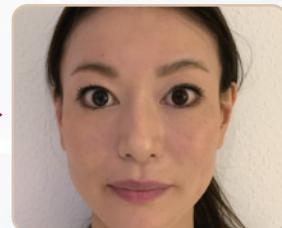
〈定員〉 **25名** (事前予約制)

〈準備物〉 **手鏡** (顔全体が映るもの)

Before



After



◆ 表情筋を鍛える・・・

たるみの改善、顔の引き締め、リフトアップ、二重あご改善

◆ 血行をよくする・・・

新陳代謝アップ、シワ防止、むくみやくすみの解消

各レッスンのお申し込みは、お電話で承ります。



神戸みなと温泉 蓮

〒650-0041 神戸市中央区新港町1-1 Tel 078-381-7000

[営業時間 9:00～24:00] <https://ren-onsen.jp>

神戸みなと温泉 蓮

検索

有名スポーツ選手もやっている！

Core Power Yoga CPY

2017年1月22日(日) 13:00～
[1階フィットネススタジオ]

「コアパワーヨガCPY™」体験レッスン開催!!

コアパワーヨガとは？

トップアスリートを指導する本橋恵美さんが考案した、トレーニング要素の強いヨガ。スポーツ医学に基づいた機能解剖を重視し、身体機能改善を目的とした38ポーズで構成されています。反動を使わず、ゆっくりと動くことで、筋持久力を向上させ、自分の身体への気付きを高めることができます。内分泌を促し、免疫力向上や自律神経を整える効果、内臓の活性化などが期待できます。ヨガの哲学や瞑想的な内容を省き、ヨガ初心者からスポーツを楽しむすべての人、またアスリートまで幅広い層を対象に、身体に『ガツン』と効く、運動量の多いクラスです。

コアパワーヨガの効果

◆体幹強化 ◆柔軟性向上 ◆しなやか筋肉の形成
◆ケガの予防 ◆スポーツ競技力向上 ◆スタイルUP



このキツさが癖になる方続出中！初心者から上級者まで、安心してご参加いただけます。究極の体幹トレーニングを一緒にどうですか？運動好きな皆さんのご参加をお待ちしております。

講師／Yumiko Niwa先生

- EMI認定Core Power Yoga CPY™ ベーシックインストラクター
- 全米ヨガアライアンス認定RYT200資格取得
- HSYA(ハワイSUPヨガ協会)認定SUPヨガ資格取得
- IHTA(国際ホリスティック協会)認定プールSUPヨガ資格取得
- FTP認定ピラティス資格取得

〈レッスン受講料〉

宿泊・
日帰りゲスト **1,500円**

※別途、入館料・消費税・入湯税を申し受けます。

健康増進メンバー
1,000円

※別途、消費税を申し受けます。

〈レッスン時間〉75分 〈定員〉12名(事前予約制)

〈その他〉ヨガマットは無料でご用意いたします。

元気に歳を重ねよう！

Senior Yoga シニアヨガ 特別レッスン開催!!

2017年1月28日(土) 11:00～
[1階フィットネススタジオ]

レッスン内容詳細

毎日元気に生活していますか？

レッスンでは、より長く快適に日常生活を過ごすことを目的としたボディーワークやストレッチを取り入れ、誰でも気軽にご参加いただける内容です。

ご家庭でも出来るように、タオルと椅子を使います。

加齢を肯定的に受け入れ、呼吸を通じ、それぞれに合ったポーズを無理なく続けることで身体と脳機能の低下を防ぎ、心身ともに元気になれるヨガです。

お一人でのご参加はもちろん、ご友人やご家族、ご夫婦でお気軽にご参加ください。

シニアヨガの効果

◆ストレス発散 ◆精神の安定・気持ちを前向きに
◆運動不足解消 ◆転倒防止 ◆認知症予防



講師／Sachi先生

- キドーキッズヨガ講師養成講座修了
- ハタヨガ講師養成講座修了
- ヒーリングヨガ講師養成講座修了
- パワーヨガ講師養成講座修了
- 背骨メンテナンス(仙骨)修了
- シニアの為のトータルワークTT修了



〈レッスン受講料〉

宿泊・
日帰りゲスト **1,500円**

※別途、入館料・消費税・入湯税を申し受けます。

健康増進メンバー
1,000円

※別途、消費税を申し受けます。

〈レッスン時間〉60分 〈定員〉25名(事前予約制)

〈その他〉・動きやすい服装でご参加ください。館内着(無料貸出)でも構いません。
・使用する手ぬぐいやタオルは無料でご用意いたします。