

女性の心と体をつなぐヨガ

～更年期のためのゆるやかヨガ～

2019年10月2日(水) / 11月6日(水) / 12月4日(水)
2020年 1月8日(水) / 2月5日(水) / 3月4日(水)

最近気になる不調はありませんか。

心身ともにスッキリしたいけど、何をしたらいいかわからない。

これから迎えるさまざまなゆらぎを和らげるために一緒にゆるやかヨガを始めてみませんか。

- 開催内容**
- ◆ 10:00～10:10 3階健康増進サロンにてInBody測定 [開始時間の10分前までに受付をお済ませください]
 - ◆ 10:10～11:00 スタジオヨガ [ゆっくりと一人一人に無理のないポーズで身体をゆるめていきます]
 - ◆ 11:00～11:15 InBody測定を基にカウンセリング
 - ◆ 11:15～12:15 展望大浴場 [ご参加の皆様は当日のレッスン後に限り、貸切でご利用いただけます]

料金 ◆ 4,000円(天然温泉入館料・飲料1杯・InBody測定・カウンセリングを含む)
※表示料金の他に、別途消費税・入湯税を申し受けます。サービス料はいただいておりません。

定員 ◆ 10名(先着順)

備考 ◆ 受講の際は動きやすい服装(Tシャツなど)をご用意ください。レンタルウェアのご用意もごさいます(有料)。

講師 ◆ 天井 紀代美 [神戸市立医療センター中央市民病院・先端医療センター25年勤務、神戸市看護大学非常勤講師]
[正看護師、兵庫県健康財団講師、日本ヨガ普及協会ヨガインストラクター]

後援  Otsuka 大塚製薬株式会社 ニュートラシューティカルズ事業部

KOBE MINATO ONSEN REN
1-1 Shinko-cho, Chuo-ku, Kobe, Hyogo, Japan
Tel 078-381-7000



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

InBody (インボディ) は体の筋肉量や体脂肪量、水分均衡などを分析し、栄養状態や運動効果など客観的な指標として活用することができます。高精度体成分分析装置です。

更年期ヨガではレッスン後にカウンセリングを行い、継続してご自身の身体の変化を観察するお手伝いをいたします。
※データ計測のため、ご予約時に身長、生年月日をお知らせください。

健康増進 体成分測定表
Counseling Sheet

健康増進 体成分測定表
Counseling Sheet

健康増進 体成分測定表
Counseling Sheet

今日 2015/12/01 11:45

前日 2015/04/15 15:10

前々日 2014/03/04 16:07

性別 男性 年齢 40歳

身長 175.0cm 体重 73.6kg

体脂肪率 24.3%

フィットネススコア ポイント

62 65 78

ポイント

体型分析

身長 175.0 → 175.0 → 175.0

体重 73.6 → 73.6 → 73.6

体脂肪率 24.3 → 24.3 → 24.3

BMI 24.3

筋肉分析

筋肉量 27.6kg → 30.4kg → 35.4kg

筋肉率 37.5% → 41.3% → 49.7%

基礎代謝

基礎代謝 1764 kcal

基礎代謝率 23.9%

体成分分析

水分 39.8%

たんぱく質 11.2%

ミネラル 3.8%

カルシウム 15.4%

脂肪分析

体脂肪 24.3%

内臓脂肪 12.7%

皮下脂肪 13.8%

筋肉分析

筋肉量 35.4kg

筋肉率 49.7%

筋力

握力 38.5kg

背筋力 27.5kg

腹筋力 18.5kg

骨密度

腰椎 1.020

股関節 1.015

手関節 1.010

骨格

骨格筋力 122kg

骨格筋力率 166%



展望大浴場

「更年期ヨガ」ご参加の皆様は、
当日のレッスン終了後(11:15~12:15)に限り、
宿泊者限定の展望大浴場を貸切でご利用いただけます。
目の前には太陽の光を浴びてきらきら光る海。
海と空が優美なハーモニーを奏でるここにしかない場所で、
心安らぐひとときをお過ごしください。



専用無料シャトルバスを
運行しております。
[所要時間 約5分]
※「三宮西口」バス停前が
乗降場所となります。

三宮駅前 「三宮西口」 バス停前		神戸みなと温泉 蓮 第一突堤	
平日・土日祝とも共通		平日・土日祝とも共通	
三宮駅前発	神戸みなと温泉 蓮着	神戸みなと温泉 蓮発	三宮駅前着
8	40	8	57
9	10 40	9	27 57
10	10 40	10	27 57
11	10 40	11	27 57
12	10 40	12	27 57
13	10 40	13	27 57
14	10 40	14	27 57
15	10 40	15	27 57
16	10 40	16	27 57
17	10 40	17	27 57
18	10 40	18	27 57
19	10 40	19	27 57
20	10 40	20	27 57
21	10 40	21	27 57
22	10 40	22	27 57
23	10 40	23	27 57



お問い合わせ
お申し込み

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

<https://ren-onsen.jp> 神戸みなと温泉 蓮

検索

