

# 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 [ゆっくりとお一人お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す。

**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ざいます(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—

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る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。



## 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。



電車、地下鉄でのアクセス

各線「三宮駅」から  
タクシーで約5分、徒歩約20分  
JR線「元町駅」から  
タクシーで約5分、徒歩約15分  
JR線「新神戸駅」から  
タクシーで約15分

## お車でのアクセス

阪神高速3号神戸線  
「京橋出入口」からお車で約1分  
ハーバーハイウェイ  
「新港出口」からお車で約1分

三宮駅前  
「三宮西口」

神戸みなと温泉 蓮

所要時間  
約5分

平日・土日祝ともに共通  
三宮駅前発↓神戸みなと温泉 蓮着

|    |       |
|----|-------|
| 8  | 40    |
| 9  | 10 40 |
| 10 | 10 40 |
| 11 | 10 40 |
| 12 | 10 40 |
| 13 | 10 40 |
| 14 | 10 40 |
| 15 | 10 40 |
| 16 | 10 40 |
| 17 | 10 40 |
| 18 | 10 40 |
| 19 | 10 40 |
| 20 | 10 40 |
| 21 | 10 40 |
| 22 | 10 40 |
| 23 | 10 40 |

平日・土日祝ともに共通  
神戸みなと温泉 蓮発 ↓ 三宮駅前着

|    |       |
|----|-------|
| 8  | 57    |
| 9  | 27 57 |
| 10 | 27 57 |
| 11 | 27 57 |
| 12 | 27 57 |
| 13 | 27 57 |
| 14 | 27 57 |
| 15 | 27 57 |
| 16 | 27 57 |
| 17 | 27 57 |
| 18 | 27 57 |
| 19 | 27 57 |
| 20 | 27 57 |
| 21 | 27 57 |
| 22 | 27 57 |
| 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

神戸みなと温泉 蓮

検索

