

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～

2020年10月 7日(水) / 11月4日(水) / 12月2日(水)

2021年 1月13日(水) / 2月3日(水) / 3月3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 ◆4,200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)


※表示料金は、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ございます(有料)。

◆催行日当日のキャンセルにつきましては、ご料金の100%のキャンセルチャージを申し受けます。

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
日本ヨガメディカル協会 更年期障害をサポートするヨガ指導者養成講座修了]

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

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間、最大4名様までの定員とさせていただきます。お客様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

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
ID: 1 性別: 女性
氏名: 日本 太郎 年齢: 40歳

測定日時: 2015/12/01 11:45
前回測定日時: 2015/04/15 15:10
前々回測定日時: 2014/03/04 16:07

フィットネススコア ポイント値

RA	LA	TR	RL	LL
248.0	218.8	22.1	191.6	208.1
258.0	218.4	22.3	197.6	174.5
258.0	195.7	22.1	182.9	198.4

生活習慣 運動不足 一般 体脂肪 スーパー 超標準

ポイント値: **62 65 78**

あなたの体格判定は **脂肪多め**

体脂肪率が高すぎ、体脂肪量が正常範囲を超えています。肥満の心配があります。肥満の心配がある場合は、医師の指導のもとで適切な運動や食事療法を行い、体脂肪率を正常範囲内に引き下げてください。

基礎代謝値: 1764 kcal

上下バランス: 上部: 標準, 下部: 標準

左右バランス: 左側: 標準, 右側: 標準

筋肉量 (kg): 前日 4.16, 前々日 4.16, 今日 5.19

体脂肪率 (%): 前日 27.6, 前々日 30.4, 今日 35.4

BMI: 25.3

内臓脂肪レベル: 18.3

体成分分析: 水分 39.8, タンパク質 11.2, ミネラル 3.81, 体脂肪量 15.4

脂肪分析: 体脂肪率 35.4, 体脂肪量 15.4

筋肉分析

筋肉	前日	前々日	今日	標準
右腕	3.65	4.16	5.19	4.03
左腕	2.88	3.15	3.24	0.09
体幹	27.6	30.4	35.4	5.1
脚	11.02	12.18	13.11	0.93
左	10.13	11.38	11.56	0.18

スタジオ・プール

種目	消費カロリー	消費カロリー
1 ストレッチ	5分	122kcal
2 トロッドミル	30分	596kcal
3 クラリオン	15分	115kcal
4 エキスプロス	10分	350kcal
5 ムットマシン	10分	244kcal
6 トータルアドリアス	10分	413kcal
7 レックレス	10分	458kcal
8 レックレス	10分	550kcal
9 ストレッチ	5分	183kcal



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。



3階 健康増進サロン

専門資格を持ったスタッフが、様々なお客様の目的やお悩みなどをお伺いし、サポートいたします。



3階健康増進サロンや、
1階の日帰り温浴
フロントショップでは、
皆様の美と健康を
サポートする商品をご用意しております。



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

各線三宮より「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]

