

ウエルネスウォーキング

2021年2月13日(土) / 3月27日(土) / 5月15日(土) / 7月17日(土) / 9月18日(土) / 11月20日(土)

お洒落な神戸の街を楽しく探索しよう!

歩いた後は
天然温泉!

姿勢分析システム「シセイカルテ」による分析付き!

iPadのみで簡単に姿勢を診断・施術効果を可視化

シセイカルテは「姿勢の歪み」をタブレットで、最新技術により簡単に数値化できるシステムです。現在の姿勢から、筋肉が硬い部位や太りやすい部位、未来の姿勢などを推定してみましょう。

準備～完了まで
たった3分で数値化!



心と身体の健康を目指す「ウエルネスツーリズム」を研究する「関西国際大学 西村研究室」とタイアップし、ドイツの自然療法を活用した、蓮オリジナルのプログラムです。

港町・神戸を会場に、神戸の歴史や自然、文化などを学びながら楽しくウォーキングをした後は、塩化ナトリウム(食塩)と炭酸水素ナトリウム(重曹)を含んだ「神戸みなと温泉」にゆっくり浸かってリラックスしたひとときを過ごしましょう。

時間
9:30 受付開始
10:00 オリエンテーション(血压測定・シセイカルテ)
10:30 ストレッチ&ウォーキング出発
12:00 帰館・血压測定
12:30 温泉入浴

参加費 3,800円 / 1回参加あたり(税込4,180円)
(日帰り天然温泉入館料、「シセイカルテ」分析、飲料1杯、保険代を含む)

服装 ウォーキングに適した服装・靴でご参加ください。
※貴重品や着替えなどは、館内のロッカーにお預けいただけます。

定員 12名

距離 約5km～7km

集合場所 神戸みなと温泉 蓮

講師 日本ウエルネスウォーキング協会認定
インストラクター

その他 歩行のサポートや、全身運動による運動効果のアップを目的に、ボールをご持参いただいても結構です。
※レンタルボールの貸し出し(1セット550円)を行っております。
事前にご予約ください。

主催/六甲健康保養地研究会

締切:各開催日3日前の15:00まで

協力/神戸みなと温泉 蓮・神戸市保険福祉局・関西国際大学・日本ウエルネスウォーキング協会

※表示料金に別途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。※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。※万が一の怪我等に備え保険に加入いたします。
※雨天の場合も、決行いたしますが、注意報・警報が出ている場合、また、その可能性が高いと予想される場合は中止いたします。中止の場合は2日前の夕方にお申し込みいただきましたご連絡先に連絡させていただきます。
※ご予約時右記の情報を伺いいたします。[◆既往歴 ◆服薬 ◆運動制限 ◆他連絡事項]お伺いした情報は保険加入と中止・緊急時のご連絡に使用いたします。



経済産業省の健康寿命延伸産業創出事業に
おける調査研究成果をふまえて
ヘルスツーリズム認証委員会が行う
「ヘルスツーリズム認証」を京阪神で初めて受けました。



参加者には、健康アプリ
「MY CONDITION KOBE」で
利用可能な健康ポイントを
プレゼント!



ご予約・お問い合わせ: 神戸みなと温泉 蓮「健康増進部」Tel:078-381-7000(代表)

KOBE MINATO ONSEN REN

1-1 Shinko-cho, Chuo-ku, Kobe, Hyogo, Japan
Tel 078-381-7000 <https://ren-onsen.jp>



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 <https://ren-onsen.jp>

天然温泉 | 地下1,150mから湧出する海の恵みを受けた天然温泉



ヨガの種類が豊富! 少人数制のレッスンで初心者も大歓迎!

蓮でヨガをはじめよう!

ヨガ1レッスン(60分) **1,500円** (税込1,650円) ~

好きな曜日・時間にレッスン受講が可能!

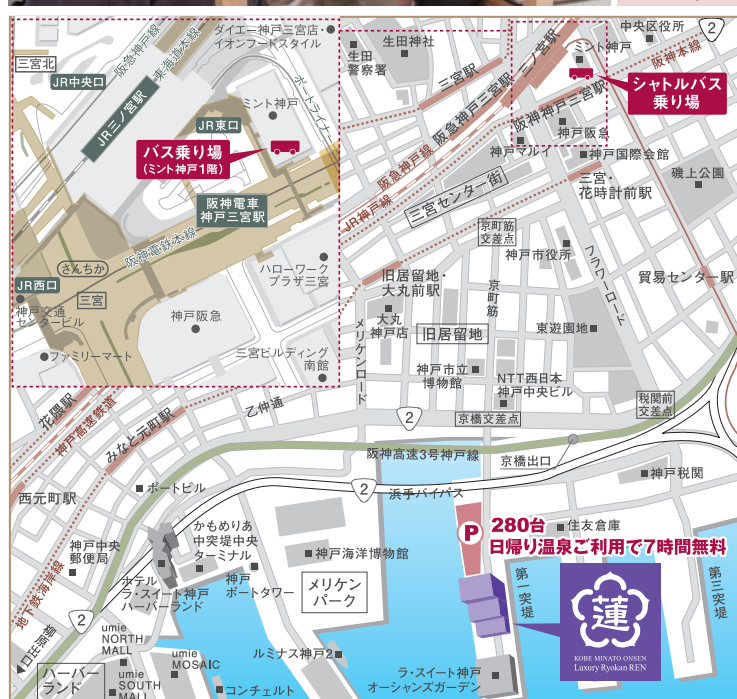
REN YOGA回数券好評発売中!

5回分の料金の1回無料! 10回分の料金の3回無料!

ヨガ 7,500円 (税込8,250円)	ヨガ 15,000円 (税込16,500円)
6回券 1回あたり1,500円 (税込1,650円)	13回券 1回あたり1,500円 (税込1,650円)

スマホ予約 始めました

- 岩盤ホットヨガ
- スタジオヨガ
- アクアヨガ
- UMI ヨガ (アスレチック)
- サウナヨガ
- ランヨガ



各線三宮駅と「神戸みなと温泉 蓮」間で「専用無料シャトルバス」を運行しております。

2020年4月1日(水)から三宮バス停位置と時刻表を変更いたしました。

三宮駅前乗降場所

三宮バスターミナル⑧乗り場

《JR三ノ宮駅南前・ミント神戸1階》がバス乗り場です。

所要時間 約5分

神戸みなと温泉 蓮

※定員を超える場合はご乗車いただけませんので、予めご了承ください。
※運行経路を変更する事もございますので、予めご了承ください。

時刻表 | 平日・土日祝ともに共通

三宮駅前発	神戸みなと温泉 蓮発	三宮駅前着	神戸みなと温泉 蓮着
7	7	52	52
8	8	22	22
9	5	35	35
10	5	35	35
11	5	35	35
12	5	35	35
13	5	35	35
14	5	35	35
15	5	35	35
16	5	35	35
17	5	35	35
18	5	35	35
19	5	35	35
20	5	35	35
21	5	35	35
22	5	35	35
23	5	35	35



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
新幹線・地下鉄「新神戸駅」からタクシーで約15分



お問い合わせ

神戸みなと温泉 蓮

〒650-0041 神戸市中央区新港町1-1 [営業時間] 6:00~24:00

Tel 078-381-7000

神戸みなと温泉 蓮

