

神戸みなと温泉 蓮

「SUP ヨガ」レッスンを再開 神戸港の絶景を望む屋外温水プールでストレスも洗い流そう

厚生労働大臣が認定する京阪神初の温泉利用型健康増進施設「神戸みなと温泉 蓮」（総支配人：坂口淳一 所在地：神戸市中央区）では2020年6月1日（月）から、サーフボードのようなボードに乗って楽しむ「SUP ヨガ」のレッスンを再開しています。

「SUP ヨガ」は、立ってこぐ米国・ハワイ発祥のスポーツ「スタンドアップパドルボート（SUP=サップ）」の新しい楽しみ方として、特に女性の間で人気のウォータースポーツアクティビティ。川や海、湖に浮かべた不安定なボードの上でおこなうため、陸上で行うヨガに比べ体幹強化に効果的とされています。また、波のゆらぎにより、深いリラックス効果を得ることができることから、自然に触れながら疲れた心身をリセットできるといいます。

同館では「SUP ヨガ」のレッスンを、厚生労働大臣による健康増進施設認定基準を満たした屋内外のプールで行うため、水の清潔さや安全面で、未経験者にも最適。なかでも、最新の昇温設備を備え、神戸港の絶景を望む屋外の温水プールでおこなうレッスンは人気で、テレビの報道番組やバラエティ番組で取り上げられたこともあります。繰り返し訪れるファンも多く、新型コロナウイルスの流行を受けて外出もままならない状況が続き、「運動不足やストレスを解消したい」などと、再開を望む声が多くなっていました。



神戸港の絶景を眺めながらおこなう「SUP ヨガ」は心身の癒やし効果抜群です

同館のレッスンは、ハワイ SUP ヨガ協会や、日本 SUP ヨガ協会の認定講師が担当。「ボード上ではあぐらを組むように座って呼吸に集中して」「四つんばいの状態から手足を伸ばして」などと、きめ細やかな指導を受けられるため、初挑戦の方でも安心です。

同館の健康増進部でヨガのレッスンを担当する中川紫都香さんは「港のきれいな景色、行き交う船の汽笛の音や潮風などを五感で感じながら、心と体を解放してストレスを洗い流してほしい」と話しています。

プールの営業時間は午前9～午後6時に短縮中。入館時の検温やアルコール消毒、換気などによる感染防止対策を図り、館内各施設でも距離を取っての利用を呼び掛けています。

神戸港の絶景と浮揚感でリラックス！SUP ヨガ

開催場所：[健康増進エリア] 1F オーシャンズスパ

料 金：[日帰り・宿泊ゲスト] 2,700円 [健康増進メンバー] 2,200円

※表示料金に別途消費税を申し受けます。日帰りゲストは別途入館料を申し受けます。

関連 URL <https://ren-onsen.jp/event/supyoga/>

【お客様のお問い合わせ】神戸みなと温泉 蓮 TEL：078-381-7000（代表）

《本件に関するお問い合わせ》 株式会社ラススイート 企画広報営業部 中川・畑・呉
TEL：078-381-9384 FAX：078-381-7426 E-mail：press.release@l-s.jp

【神戸みなと温泉 蓮 概要】

施設名 : 「神戸みなと温泉 蓮」

所在地 : 神戸市中央区新港町 1-1 (鉄骨造地上 10 階建、高さ 42.3 メートル)

- ・ 1 階～ 3 階 : レストラン、ラウンジ、健康増進施設
- ・ 4 階～10 階 : 客室 (90 室)、展望大浴場、展望ラウンジ
- ・ 駐車場 : 280 台 (屋外)

敷地面積 : 約 27,479 平方メートル

開 業 : 平成 27 年 12 月 17 日



神戸の都心・ウォーターフロント 新港第一突堤用地において、神戸市の公募「新港第一突堤用地 借受人」(平成 24 年 6 月)により、平成 24 年 11 月に株式会社ラスイート(代表取締役社長:関 寛之)が事業者を選定され、「ラスイート神戸新港第一突堤プロジェクト」として開発を進め、平成 27 年 12 月 17 日(木)に宿泊棟「神戸みなと温泉 蓮」及び、コンベンション棟「ラ・スイート神戸オーシャンズガーデン」として開業いたしました。



神戸市の中心地、三宮からほど近く、都会とは思えない日本庭園や日本文化のしつらえが美しい館内。



全 90 室の客室は、全室オーシャンビューテラスを備えた 60㎡以上の広さを誇る。



異国情緒をたたえる街並みと、「みなと町神戸」を感じる至福のひとつとき。



宿泊者に限り体感できる絶景の展望大浴場は、雄大な眺望と開放感あふれるフロア。



露天大浴場は、「神戸みなと温泉」源泉かけ流しのお風呂のほか、足湯回廊や壺湯、棚湯がある。



室内大浴場は、季節を感じる事ができる暦風呂や、炭酸泉のほか、2種類のサウナも楽しむことができる。



旬の厳選食材や兵庫の地産地消にこだわった新鮮食材を目の前で調理提供する宿泊者専用ライブ割烹 万連(まんれん)。



ジェットバスやマッサージベッドがある屋外プールと、アクアビクスプログラムが楽しめる屋内プールがある。



オーシャンビューのスタジオで最新鋭のフィットネスマシーンを完備。マシントレーニングのほか、様々なレッスンプログラムも用意。



ヨガやスタジオのレッスンは、美と健康増進を中心に多数のプログラムを用意。



日帰り温泉の利用も可能であることから、女性に喜ばれるアメニティーが充実している。



最新鋭の体成分分析装置「In・Body」を設置。専門スタッフによるカウンセリングを行い温泉利用と合わせた健康増進プログラムを提案。