



神戸みなと温泉
厚生労働省認定 健康増進施設

NEWS RELEASE

2019年9月25日

報道関係者各位

株式会社ラスイート

神戸みなと温泉 蓮

新感覚エクササイズが登場！水中でも岩盤でもシェイプアップ！

京阪神初の厚生労働省認定健康増進施設「神戸みなと温泉 蓮」（総支配人：坂口 淳一 所在地：神戸市中央区新港町1-1）は2019年10月1日(火)から、新エクササイズプログラム「ヒートシェイプエクササイズ」と「アクアビクス」を開始いたします。

◆エクササイズ概念を覆す新感覚の岩盤プログラム「ヒートシェイプエクササイズ」



新プログラムは、温度や湿度、石の種類が異なる7種の岩盤浴と1種の溶岩浴をワンフロア全体に贅沢に使った大型岩盤浴空間にある、広々とした岩盤浴ルーム「藤」を岩盤ホットスタジオとして使用します。その天然の岩盤から放出される遠赤外線によって保たれた環境の中でマイナスイオンを取り込みながら、大音量で流れるダンスミュージックに合わせ、有酸素運動と筋トレの両方を兼ねたエクササイズができるプログラム。ウォーミングアップ、発汗と心拍数を上げるダンス、ストレス発散のボクササイズ、コア・筋力アップトレーニング、クールダウンから成るレッスンは、躍動感あるクラブミュージックの力を借りて、30分のレッスンがあつという間に感じられるほど。自然の恵みを最大限利用した岩盤浴ルームでの脂肪燃焼効果の高いプログラムで、シェイプアップとストレス解消の両方が叶います。

岩盤浴エクササイズのメリット

ネルカルニコという石を使用した藤の間は、35～37度に設定されています。岩盤浴の特徴でもある調整された湿度と温度の中で、身体を芯から温める事により筋肉が柔軟になり身体の硬い人でも動かしやすくなります。

岩盤浴エクササイズの効果

エクササイズ自体の効果との相乗効果で、血流や酸素循環量を増やしリンパの流れをスムーズに整えることで、大量の汗をかくことにより体質を改善し、毛穴につまった汚れ・老廃物を排出、デトックス効果も得られます。多くの女性が抱える様々な悩み、冷え性・むくみ・肩こり・肌荒れ・腸内環境などの改善、ダイエット効果・血行改善・デトックス（毒素排出）効果・体の柔軟性が大いに期待できます。

【開催日時】 2019年10月1日(火)～2019年12月31日(火)

毎週水曜日 13:00～13:30 毎週土曜日 13:00～13:30

【開催場所】【健康増進エリア】2F 岩盤浴・溶岩浴・ホットヨガスタジオ「八蓮花」

【料 金】【日帰りゲスト・宿泊ゲスト】2,000円 【健康増進メンバー】1,500円

※※別途入館料、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。

※定員に達し次第、締め切ります。

※レッスン以外の時間にも、八蓮花（岩盤浴・溶岩浴）をご利用いただけます。

※体調のすぐれない方（心臓病、高血圧、低血圧、持病のある方は主治医とご相談ください）、

飲酒されている方、過度の空腹、満腹の方、妊娠中の方はご利用をお控えください。

※本プログラムは、REN YOGA 回数券をご利用いただけます。

◆プールは泳ぐだけじゃない！水中でもエクササイズ「アクアビクス」



「アクアビクス」はアクア(水)とエアロビクス(有酸素運動)を合わせた水中で行うエアロビクス運動で、本プログラムでは膝や腰に負担をかけず、楽しく効果的なシェイプアップを目指すことができます。

アクアビクスの基本動作は、ウォーキング・ジャンピング・スクワット・腕の開閉。水中でのジャンプは、陸上に比べて肩や腰・膝にかかる負担が10分の1程度に軽減されると言われます。また少しの運動でもエネルギー消費が大きく、水中で運動するため、浮力によって身体への負担が少なく故障が発生しにくい、また水の抵抗を利用して運動量を調節出来るなどの利点があります。

水中運動のメリット

①泳げない人でも楽しめます

「プール」という場所の制限は受けませんが、基本的には天候に左右されずに、好きな時に自分のペースで楽しめます。顔を水中につける必要がないので、泳げない人に水に対する恐怖感が少ないのも特徴です。

②リラックスしてラクに運動が楽しめます

浮力が働くことにより、体重が軽くなり、無重力に似た状態の中で、陸上の運動に比べてより安全により効率よく運動の効果を得ることができます。

③個人のレベルに合わせた負荷の設定が可能です

水の抵抗が働くことにより動作のスピードが大きくなれば抵抗も大きくなり、動作のスピードが小さくなれば抵抗も小さくなります。さらには手足の使い方により水の抵抗を調整することができます。このようにして水の特性を利用して水中では個人のレベルに応じた負荷を設定することができます。

④生活習慣病の予防・改善に役立ちます

無理のない運動強度で有酸素運動をすることにより、体脂肪を燃焼して肥満の解消が期待できるだけでなく、糖尿病や高血圧・高脂血症など生活習慣病の予防・改善に役立ちます。

⑤心肺機能が改善され、血液の循環がよくなります

水圧がかかることで呼吸筋が鍛えられ、心臓のポンプ作用が強くなり心拍数がやや増加します。さらには血行がよくなることで体温調節機能が回復し、手足のうっ血やむくみ、肩こり・頭痛などが改善されます。

⑥骨を強くして若さを保つことができます

腰・膝・足首などの関節に不安がある人でも無理なく運動ができることで骨粗鬆症の予防に効果的であることだけでなく、さらにはホルモンバランスを整え、女性特有の更年期障害の克服にも期待ができます。

【開催日時】 2019年10月1日(火)～2019年12月31日(火)

毎週水曜日 10:00～10:30 毎週土曜日 15:00～15:30

【開催場所】 [健康増進エリア] 1F オーシャンズスパ

【料金】 [日帰りゲスト・宿泊ゲスト] 1,500円 [健康増進メンバー] 1,000円

※別途入館料、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。

※定員に達し次第、締め切ります。

※レッスン以外の時間は、オーシャンズスパ(プール)をご利用いただけません。(健康増進メンバーを除く)

関連 URL : 【新プログラム】水中エクササイズ「アクアビクス」 <https://ren-onsen.jp/event/aquabics/>

【新プログラム】岩盤浴エクササイズ「ヒートシェイプエクササイズ」 <https://ren-onsen.jp/event/shape/>

【お客様のお問い合わせ先】 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》 株式会社ラスイート 企画広報営業部 畑・中川・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 m²以上の広さを誇る。



異国情緒をたえる街並みと、「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、季節を感じることができる暦風呂や、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。