

おとなの
エルマガジン

LMAGA
MOOK

関西 近場の名湯&立ち寄り 最新案内

定価◎本体880円+税



京阪神から行く

く
ら
の
む
あ
そ
ぶ



日 帰 り 温 泉

ぶらり日帰り温泉24コース
関西三大温泉郷+αニュース!
源泉かけ流し 駅近温泉37
奈良南部・秘境温泉の旅

達人インタビュー AHN MIKA



SUPヨガ



UMIヨガ



岩盤ホットヨガ



スタジオヨガ



RUNヨガ



アクアヨガ



サウナヨガ



健康増進カウンセリング



7種類ある「運ヨガ」は、レッスンスケジュールを確認して予約を。集中して健康を目指す方には、2泊3日滞在型のヘルスプランも。

神戸みなと温泉 蓮

[兵庫・ハーバーランド]

三宮近くの天然温泉旅館では豊富なヨガレッスンなどの運動プログラム、体成分測定結果をもとにしたカウンセリングができる。自分のペースで組み合わせる。

●兵庫県神戸市中央区新港町1-1 ☎078-381-7000 9:00~24:00 無休 日帰り温泉入館料(1ドリンク付き、中学生以上利用可)2,300円(土・日・祝は2,700円、税・入湯税別)
カード可 P280台

Access 電車/各線三宮駅から専用無料シャトルバスで約5分、徒歩で約20分
車/阪神高速3号神戸線・京橋出口から約1分



街なか健康温泉で都市湯治

天然温泉は保温効果の高い「塩化物泉」と美人の湯「炭酸水素塩泉」の相乗効果が期待できる。

温泉施設にサウナや岩盤浴があるのは、もはや当たり前。ヨガやプールのレッスン、フィットネスジム、専門スタッフのカウンセリングなど、健康に特化したプログラムを用意する「神戸みなと温泉 蓮」は、2016年6月に京阪神初の厚生労働省認定の温泉利用型健康増進施設に！駅チカで通いやすいのも高ポイントだ。

お風呂DATA

- ☑ 露天風呂
- ☑ サウナ
- ☑ タオル (無料)
- ☑ レストラン (食事処)

