

温泉・宿・イルミ…平成最後の冬旅決定版!

関西  
中国・四国

1月号 2019年 定価490円  
毎月1冊発行

じゃぱん



特別とし下録  
にゃらん  
ポチ袋  
3  
デザイン  
入り



別冊付録  
フグ、カキ、伊勢えび、クエ、カニ…  
海の幸  
美食宿  
BOOK

この冬入りたい注目温泉大集合!

ニューオープン温泉 トレンド温泉 絶景温泉…

# 日帰り温泉 総まとめ2018



とし込み付録  
駅 空港 SA・PA  
みやげ&  
グルメ  
BOOK

## クチコミ 宿大賞2018

本当に泊まって良かった!



「達人が教える!」  
ご当地ラーメン  
最短50分~  
感動の雪絶景  
セレクション

## イルミネーション

ユニバーサル・スタジオ・ジャパン なはなの里 神戸ルミナリエ…  
みんなで盛り上がりよう!  
クリスマスイベント カウントダウン…  
年末年始イベントNEWS!



- 大阪 ホテルのクリスマスケーキ 京都 大人の夜あそびデート
- 滋賀 「絵になる」大人旅 福井 温泉宿の冬ごはん
- 岐阜 冬の高山&奥飛騨 広島・岡山 ご褒美ホテルビュッフェ
- 広島 イルミデート計画 岡山 冬のプレミアム絶景

掲載情報に關してはじゃらんネットライン  
TEL:0120-155-971





◀神戸の美しい景色を望める。  
気持ちのいいヨガ空間。

**【UMI(海)ヨガ】60分/1500円**  
広い空のもと、海風に吹かれながら  
爽快ヨガ体験を、テラスにて開催。

自分に合ったヨガが見つかる！  
7種類の新感覚エクササイズ。

経験豊富な講師のサポートにより、  
未経験でも安心して挑戦できそう。



**【SUPヨガ】60分/2700円**  
専用ボード上でヨガを行う  
ため、体幹への運動効果  
が高く、水の揺らぎによるリ  
ラックス効果も期待される。

▼厚生労働省による「健康増進施設」の  
認定基準を満たしたプールで行われる



**【アクアヨガ】60分/1500円**  
水の「抵抗」と「浮力」を利用し、関節へ  
の負担を抑えつつ、最大限の効果が  
得られるとか、筋力UPにも効果的。

11:50閉館  
11:50閉館  
11:50閉館  
11:50閉館  
11:50閉館  
11:50閉館  
11:50閉館  
11:50閉館  
11:50閉館  
11:50閉館



注目  
**4**

身体の内側から美しく  
**健康重視型の  
温泉施設が増加中!**

ヨガプログラムの開催やフィットネスジム併設など、ヘルシー志向の  
施設がどんどん増加中。温浴と組み合わせればさらに効果もアップ?

☎078-381-7000 神戸市中央区新港町1-1 阪神  
元町駅より徒歩15分 阪神高速神戸線京橋出口  
より1分 ②280台(施設利用で7時間無料)※各線3  
宮駅より無料送迎あり

**温泉DATA** ※9時~24時 ①なし ②入館料中学  
生以上2484円(土日祝は2916円)※小学生以下は  
入館不可※別途入湯税が必要※各種ヨガプログ  
ラムは別途有料



**アメニティDATA**  
①レンタル無料  
②レンタル無料  
③無料 ④無料 ⑤無料

兵庫県神戸市 **MAP P208 D-4**

**神戸みなと温泉 蓮**

神戸港に位置するこちらの施設では、計7種類という多彩なヨガプログラムを開催。「岩盤ホットヨガ」や「UMIヨガ」のほか、温水の屋内フィットネスプールを利用した「SUPヨガ」や「アクアヨガ」など、興味や目的に合わせてプログラムを選ぶ。