

2019

10

地元のまるごと情報誌

まるはり

<http://www.maruhari.com/>



無料入浴パス

総額 **¥1,450**

ついでます!

紅葉スポット
情報

秋のおでかけ、古民家の旅

姫路の古民家&注目グルメ旅

フォルクスワーゲンで行く、
岡山・日生から赤穂へ 秋のおでかけドライブ

巻頭連動

おいしい!たのしい!かわいい!

いまどきの和

おでかけ

エリア特集 高砂

くらし

体ケア / スポーツ / お悩み解決パートナー

イベント情報
155件掲載!!



女性的心と体をつなぐ 更年期のためのゆるやかヨガを開催

「神戸みなと温泉 蓮」で、更年期女性に向けたヨガイベントを開催。長年の看護師経験と専門知識を生かし、ヨガインストラクターとして活躍中の天井紀代美氏を講師に迎え、女性の身体の変化に寄り添い、支えるためのサポートをしてくれる。

女性的心と体をつなぐヨガ

開催日時：10/2(水)、11/6(水)、12/4(水)

2020年1/8(水)、2/5(水)、3/4(水)

※各日10:00～12:15

料金：4,000円(天然温泉入館料、飲料1杯、InBody測定、
カウンセリング含む)

※表示料金に別途消費税・入湯税必要。サービス料は不要。

※各日限定10名

神戸みなと温泉 蓮
神戸市中央区新港町1-1
078-381-7000(代表)
<https://ren-onsen.jp/>

三宮駅から無料シャトルバスあり。

40歳を過ぎると、誰もが悩む更年期。イベントは、ゆっくりと丁寧に指導してくれるので、気軽にご参加を。



展望大浴場を貸し切りで利用できる。通常は宿泊者だけが利用できる特別な浴場。