



Wellness Activity Weekly Schedule

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday	
<p>7:00am-8:00am Morning Floating Meditation モーニングフローティング メディテーション</p> <p>30min ¥6,325 60min ¥12,650</p>	<p>7:00am-8:00am Morning Floating Meditation モーニングフローティング メディテーション</p> <p>30min ¥6,325 60min ¥12,650</p>	<p>7:00am-8:00am Morning Floating Meditation モーニングフローティング メディテーション</p> <p>30min ¥6,325 60min ¥12,650</p>	<p>7:00am-8:00am Morning Floating Meditation モーニングフローティング メディテーション</p> <p>30min ¥6,325 60min ¥12,650</p>	<p>7:00am-8:00am Morning Floating Meditation モーニングフローティング メディテーション</p> <p>30min ¥6,325 60min ¥12,650</p>	<p>7:00am-8:00am Morning Floating Meditation モーニングフローティング メディテーション</p> <p>30min ¥6,325 60min ¥12,650</p>	<p>7:00am-8:00am Morning Floating Meditation モーニングフローティング メディテーション</p> <p>30min ¥6,325 60min ¥12,650</p>	
<p>7:15am-8:15am Morning Basic Yoga モーニングベーシックヨガ Free 無料</p>			<p>7:15am-8:15am Morning Basic Yoga モーニングベーシックヨガ Free 無料</p>		<p>7:15am-8:15am Morning Basic Yoga モーニングベーシックヨガ Free 無料</p>		
<p>9:30am-10:00am GETA Activity 下駄アクティビティ Free 無料</p>	<p>9:30am-10:00am GETA Activity 下駄アクティビティ Free 無料</p>	<p>9:30am-10:00am Basic Pilates ベーシックピラティス Free 無料</p>		<p>9:30am-10:00am Basic Pilates ベーシックピラティス Free 無料</p>		<p>9:30am-10:00am GETA Activity 下駄アクティビティ Free 無料</p>	
<p>The Roku Spa also offer a variety of other wellness activities. 他にも様々なウェルネスアクティビティをご用意しております。</p>							
<p>Personal Yoga Session パーソナルヨガ</p>		<p>Shozan Walk しょうざんウォーク</p>		<p>Fitness Personal Training フィットネスパーソナルトレーニング</p>		<p>Personal Pilates パーソナルピラティス</p>	
<p>Personal GETA Training パーソナル下駄トレーニング</p>							
<p>9:00pm-10:00pm Night Floating Meditation ナイトフローティング メディテーション</p> <p>30min ¥6,325 60min ¥12,650</p>	<p>9:00pm-10:00pm Night Floating Meditation ナイトフローティング メディテーション</p> <p>30min ¥6,325 60min ¥12,650</p>	<p>9:00pm-10:00pm Night Floating Meditation ナイトフローティング メディテーション</p> <p>30min ¥6,325 60min ¥12,650</p>	<p>9:00pm-10:00pm Night Floating Meditation ナイトフローティング メディテーション</p> <p>30min ¥6,325 60min ¥12,650</p>	<p>9:00pm-10:00pm Night Floating Meditation ナイトフローティング メディテーション</p> <p>30min ¥6,325 60min ¥12,650</p>	<p>9:00pm-10:00pm Night Floating Meditation ナイトフローティング メディテーション</p> <p>30min ¥6,325 60min ¥12,650</p>	<p>9:00pm-10:00pm Night Floating Meditation ナイトフローティング メディテーション</p> <p>30min ¥6,325 60min ¥12,650</p>	

Notice ご案内

※Reservations are required by 9:00pm the day before.
※The event may be cancelled due to weather or other conditions.

※前日9:00pmまでの事前予約制とさせていただきます。
※天候などの状況により中止となる場合がございます、予めご了承ください。

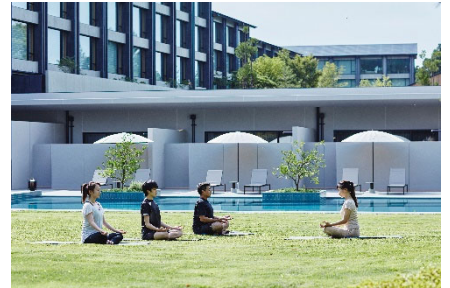
YOGA ヨガ

モーニングベーシックヨガ 60分

毎週水曜日・金曜日・日曜日 7:15~8:15 無料

早朝の目覚めとともに緑豊かな自然の中で身体の緊張を解きほぐし、ゆっくりと身体の隅々までストレッチしていきます。深い呼吸と無理のないポーズで身体の歪みを整えていきます。初級向けのクラスとなり、ヨガ未経験の方でもお気軽にご参加いただけます。定員 10 名様。

(※事前予約制)



パーソナルヨガ 60分

12,650 円 (税サ込)

ご自身のレベルやご希望に合わせ担当インストラクターが適切なアドバイス、補正をし、新たな気づきにも出会うことができる絶好の機会。自律神経を安定させ身体の柔軟性を高め、穏やかな毎日を送る手助けをいたします。初心者から上級者までプライベートなヨガセッションをお楽しみいただけます。

THERMAL FLOATING サーマル フローティング

ベーシックフローティングメディテーション 30分

6,325 円 (税サ込)

プールの中で行うメディテーションを主とした至極のリラクゼーション。陸上で感じる重力とは無縁の不思議な体験をお楽しみいただけます。水の特性、浮力を活かし無理のないストレッチを行うことで血液循環を促し、自律神経を整え日々の疲れを癒します。水と一体化しインストラクターに身を任せ、ぶかぶかゆらゆらと水面に漂い目を閉じると、未体験の深い瞑想を得ることができます。



フローティングメディテーション 60分

12,650 円 (税サ込)

温かな天然温泉を利用したサーマルプールに浮かび、深い瞑想へと導きます。重力より解放された身体は、水の中の無音の世界と浮力により深いリラクゼーションへ導かれ、唯一無二の体験をお楽しみいただけます。ツールや浮き具を用いた遊びやストレッチにより関節の詰まりなどを緩和し、セッション後に目を開けた際には生まれ変わったような活力を感じていただけます。

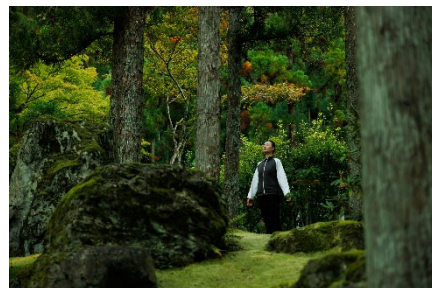
※サーマルフローティングのセッションは安全上の理由から身長 140cm 以上の方、ご自身で入水、出水ができる方のみご参加いただけます。ご不明な点はスタッフまでご相談ください。

WALKING ウォーキング

しょうざんウォーク 30分

6,325 円 (税サ込)

しょうざん庭園（日本庭園）の豊かな自然の中で行う、歩行瞑想です。歩きながら、普段の生活で無意識に行われている呼吸と足の裏の感覚に目を向けることで、自身の内面と向き合う時間をお過ごしいただけます。リラックスしながら心を落ち着ける体験をお楽しみください。

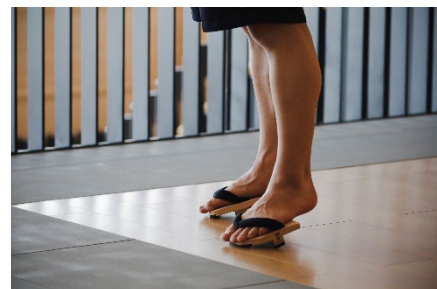


GETA ACTIVITY 下駄アクティビティ

下駄トレーニング 30分

毎週月曜日・土曜日・日曜日 9:30~10:00 無料

京都・伏見の下駄屋の一本歯下駄を用いて、体のバランスを整える簡単な体幹トレーニングを行います。未来の健康づくりのきっかけに、お子様や運動の苦手な方もお楽しみいただけます。定員 8 名様。4 歳以上~10 歳未満のお子様は保護者同伴でのご参加をお願いいたします（※事前予約制）



パーソナル下駄トレーニング 60分

12,650 円 (税サ込)

一本歯下駄を用いて、姿勢矯正やウォーキング、体のバランスを整える体幹トレーニングを行うウェルネスアクティビティ。スクワットなど通常トレーニングに下駄をプラスすることで、筋肉と神経の働きを促します。

PERSONAL TRAINING パーソナルトレーニング

フィットネスパーソナルトレーニング 60分

12,650 円 (税サ込)

トレーニング未経験の方から上級者の方までご自身の目的に合った身体作りをテラーメイドいたします。身体の状態を確認し、お客様のご要望に合ったトレーニング方法やストレッチを 60 分ゆっくりとインストラクターが提案、指導いたします。



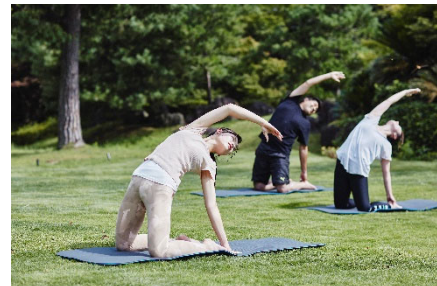
PILATES ピラティス

ベーシックピラティス 30分

毎週火曜日・木曜日 9:30~10:00 無料

日常から離れ、京都の自然溢れる山々を感じていただきながら、ご自身の心と身体と向き合い、エクササイズをしていきます。呼吸と流れを意識し、固まった筋肉や骨を十分に伸ばし、ほぐすことで、本来のあるべき姿勢へと導くことができます。定員 8 名様。

(※事前予約制)



パーソナルピラティス 60分

12,650 円 (税サ込)

それぞれの体調や目的に合わせ、日常生活で気付かない緊張や身体の癖にしっかりと向き合います。呼吸を整えながら、ゆったりと流れる動きを通じて、固まった筋肉や関節を解きほぐし、体幹を意識した動きで正しい姿勢とバランスを取り戻します。

ご予約方法

各アクティビティは前日 21:00 までの予約制となり、THE ROKU SPA にてご予約を承っております。

TEL : 客室から内線 または スパ直通電話 075-320-0136 MAIL : fitness@rokukyoto.com

無料アクティビティは WEB 予約を承っております。

[ご予約](#)

ご予約されたセッション開始 10 分前までにスパレセプションへお越しください。

キャンセルについて

ご予約されたセッション 24 時間以内にキャンセルの連絡をいただいた場合は 50%、セッション当日の無断キャンセルは 100%のキャンセル料を頂戴いたします。また屋外でのアクティビティは悪天候、有事の際など事前の予告なく中止とさせていただく場合がございます。

服装

THE ROKU SPA では各種アイテムのレンタルもご用意しております。レンタル品のご利用は一回毎の料金となります。ご利用後はスパレセプションまでご返却ください。

< レンタルアイテム >

- ・男女各水着 1,650 円 ・スイミングキャップ 550 円 ・ソックス 550 円
- ・トレーニングウェア&パンツ 1,650 円 ・トレーニングシューズ&ソックス 1,650 円 (各消費税込み)