



NEWS RELEASE

報道関係者各位

2026年7月7日
株式会社ラスイート

【うめきた温泉 蓮 Wellbeing Park】

7/20「REN スペシャルレッスン」を無料開催

～遊び感覚で本気の体幹トレーニング&エネルギー溢れる有酸素運動～

7.20 (月・祝) REN SPECIAL LESSON

REN AQUABOARD

遊び感覚で、
本気の体幹トレーニング

インストラクター **KOTA**

11:30～12:00
12:15～12:45

定員: 各時間 5名

無料

※レッスンに参加する際は、水着またはそれに適したウェアの着用をお願いしております。
※3Fフィットネス受付にて水着のレンタル(有料)をご用意しております。



REN AEROBICS

交わる個性、
進化するグルーヴ。

インストラクター
久野絵梨香 &
横内由美子

11:15～12:15

定員: 51名

無料

※レッスンに参加する際は、適したウェアの着用をお願いしております。
※3Fフィットネス受付にてシューズのレンタル(有料)をご用意しております。



「うめきた温泉 蓮 Wellbeing Park」(総支配人:藤立 達哉、所在地:大阪市)では、2026年7月20日限定で人気インストラクターによる「REN スペシャルレッスン」を開催することをお知らせいたします。

本イベントでは、本格的な夏を迎え、シェイプアップや健康管理への関心が高まるこの時期に合わせて、プールで行う話題の体幹エクササイズ「REN AQUABOARD」と、2名の人気インストラクターがコラボレーションする「REN AEROBICS」の2つのレッスンを、参加費無料にて開催いたします。

楽しみながら身体を動かすことで心身の健康を促進し、毎日の生活に新たなエネルギーを取り入れることができます。運動初心者から上級者までどなたでも気軽に新しい運動体験を楽しんでいただけるよう、うめきた温泉 蓮 Wellbeing Park だからこそ叶う特別な一日をお届けいたします。

レッスンの前後には、天然温泉をはじめとした大浴場で汗を流したり発酵食などのお食事を愉しんだり、心と身体を整えるウェルビーイングなひとときをお過ごしいただけます。皆様のご参加を心よりお待ちしております。



※レッスン風景イメージ

関連 URL : <https://umekita-onsen.jp/event/renevent0720>

<レッスン スケジュール>

レッスン名	開催日	場所	定員
エアロビクス 《横内由美子・久野絵梨香》	2026年7月20日(月・祝) 11:15~12:15	3F 健康スタジオ	51名
アクアボードエクササイズ 《KOTA》	2026年7月20日(月・祝) 1部 11:30~12:00 2部 12:15~12:45	屋内温水プール(25m)	各回 5名

<予約について>

予約開始	健康増進メンバー様：各レッスン開催日の2週間前(正午)から予約受付開始 平日月会員様：各レッスン開催日の1週間前(正午)から予約受付開始 一般・アプリ会員様：各レッスン開催日の5日前(正午)から予約受付開始
予約方法	蓮公式アプリまたはお電話（代表・06-6377-7777）にて承ります。 ※予約受付開始まではアプリには表示されません。予めご了承ください。
料金	無料 ※施設へのご入館に入館料が必要です。
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・エアロビクスにご参加される方は内履きシューズをご持参ください。 ・各種レンタルを用意しております。 水着レンタル 500(550)円 → 6:30~12:00 無料 フィットネスウェアレンタル 600(660)円 → 半額 300(330)円 シューズレンタル 300(330)円 → 17:00~23:00 無料 ※12:00~23:00の水着レンタルは通常料金となります。 ※6:00~17:00のシューズレンタルは通常料金となります。 ※0内は税込み価格です。

<エアロビクス>



《横内由美子・久野絵梨香》

リズムカルな音楽に乗って全身をしっかり動かし、効率よく脂肪を燃焼させます。

音楽に合わせて楽しく体を動かす有酸素運動は、運動が苦手な方や初めての方でも安心してご参加いただけます。

楽しく汗を流して、心身ともにリフレッシュしましょう！

<アクアボードエクササイズ>



《KOTA》

不安定な水上でバランスを取ることで、インナーマッスル(体幹)を効率よく刺激。

丁寧なインストラクション付きなので、フィットネス初心者の方や、身体への負担を抑えながらしっかり運動したい方にもおすすめです。

プールで笑って、動いて、最高のエネルギーをチャージしませんか？

<うめきた温泉 蓮 Wellbeing Park について>

ウェルネス・ウェルビーイングをコンセプトとする健康増進施設。温浴・運動・食事・メディテーション・美容を5つのテーマとし、2015年開業の「神戸みなと温泉 蓮」の経営・運営のノウハウを生かしつつ、最先端技術を導入し、5つのテーマに基づいた多彩なサービスを組み合わせ、個々のお客様に最適な体験を提供いたします。グラングリーン大阪 ショップ&レストラン南館3階・4階に2025年3月21日開業。2025年8月4日、厚生労働大臣より大阪市初の「温泉利用型健康増進施設」に認定。2025年10月31日、「運動型健康増進施設」に認定され、大阪府初、西日本では姉妹施設である「神戸みなと温泉 蓮」に続く2施設目のW認定施設となりました。2026年1月20日に厚生労働省より「指定運動療法施設」に指定。健康でウェルビーイングな生活をサポートしています。

公式 HP : <https://umekita-onsen.jp/>



<株式会社ラススイートについて>

ラススイートグループは、スモールラグジュアリーホテル、スイーツ&ベーカリー施設、温泉旅館、健康増進施設、コンベンション施設を経営・運営しています。既成概念にとらわれず、日本の宿文化と西洋のホテルの良さを融合した新しいホテルづくりに取り組み、心地よい空間の創出を目指しています。日本のおもてなしの精神が宿る上質なサービスを提供することにより、地域の活性化と地元貢献に寄与します。

公式 HP : <https://la-suite.co.jp/>



《本件に関するお問い合わせ》 株式会社ラススイート 企画広報部 伊賀 彩香 (IGA Sayaka)
TEL : 06-6377-7777 FAX : 06-6377-7677 E-mail : info.umekita@ren-spa.jp