

# ゴルフ場を歩くノルディック ウォーキング&ダム湖周辺の散策

普段歩けないゴルフ場を歩いてみませんか？ウォーキングと比べ1.2倍の運動量でエクササイズできるノルディックウォーキングは、クロスカントリー選手のオフシーズン用トレーニングとして開発されました。翌日は、桜や紅葉に染まった山々を眺めながらのウォーキングを楽しもう。

期間：2017/5/8(月)～2018/3/31(土)

1泊2食付 おとな1名様

16,100円～

【曜日限定】※月曜日、木曜日、土曜日宿泊に限る。  
※10日前までにご予約をお願いいたします。  
※2名様以上でお申込ください。  
※夏期(7/15～8/26)、年末年始(12/30～1/2)を除く。

## スケジュール Schedule

1日目

### ノルディック ウォーキングレッスン



15:00～

インストラクターによるノルディックウォーキングレッスン。真名CCに移動。普段は入れないゴルフ場でノルディックウォーキングをお楽しみください。

### リラックス



18:00～

ウォーキングの後は、天然湯の華風呂 長柄カルナの湯で疲れを癒してください。

### 夕食



19:30～

国の登録有形文化財である和食処 翠州亭にて「カジュアル会席御膳」に舌鼓。皆様と憩いの時をお楽しみください。

### お部屋でゆっくり



21:00～

お部屋でゆっくり語り合しましょう。

2日目

### 朝食



7:00～

ホテルの朝食ビュッフェを楽しめます。石窯を使った料理をご堪能ください。

### 長柄ダム到着



10:00～

散策マップを基に季節の花木を觀賞しながらダム周辺の散策をスタート。

### 約6.0kmのウォーキングコース



12:00～

長柄ダム周辺、水と緑に囲まれた3か所のステーションで一休み。

フィンランド発祥の有酸素運動「ノルディックウォーキング」で豊富な緑に囲まれたゴルフ場を歩いて周遊する宿泊ツアーです。  
 普通のウォーキングと比べ1.2倍の運動量でエクササイズできるノルディックウォーキングは、  
 クロスカントリー選手のおフシーズン用トレーニングとして開発されました。  
 認定インストラクターからノルディックポールの有効的な使い方などのレッスンを受けた後、ゴルフ場(真名カントリークラブ)のウォーキングに出かけます。  
 2日目は、利根川から届いた水を貯え調整する房総導水路の大きな胃袋となっている「長柄ダム」の周辺散策。  
 春には桜、秋には紅葉に染まった山々を眺めながらウォーキングを楽しみましょう。

## プラン内容

- 宿泊/ログハウスまたはホテルトリニティ書斎
- 夕食/和食処 翠州亭 カジュアル会席御膳
- 朝食/レストランブローニュ 和洋ビュッフェ
- ノルディックウォーキングレッスン
- 施設利用

## プランスケジュール

### ■ 1日目

- 15:00 ノルディックウォーキングインストラクターによるノルディックウォーキングレッスン。
- 18:00 汗を流した後は、天然湯の華風呂 長柄カルナの湯で疲れを癒してください。
- 19:30 国の登録有形文化財である和食処 翠州亭にて「カジュアル会席御膳」に舌鼓。皆様と憩いの時をお楽しみください。
- 21:00 お部屋でゆっくり語り合しましょう。

### ■ 2日目

- 07:00 ホテルの朝食ビュッフェを楽しめます。石窯を使った料理をご堪能ください。
- 09:30 チェックアウトまでゆっくりお寛ぎください。
- 10:00 散策マップを基に季節の花木を觀賞しながらダム周辺の散策をスタート。
- 12:00 長柄ダム周辺、水と緑に囲まれた3か所のステーションで一休み。

## お食事

### ■ 【ご夕食】和食処 翠州亭

【時間】17:00～、19:30～の2部制となります。

【場所】和食処 翠州亭

国の登録有形文化財に登録されている純和風な建物と、枯山水の庭園を眺めながら、上質なひとときをお過ごしください。

外房の地魚や地元の野菜を使い、四季折々の会席料理をご用意します。

<メニュー例>

- ・先付け 青梅の蜜煮・白身魚の照焼き・バイ貝旨煮・椎茸けんちん巻・海老つけ焼・出し巻玉子 ・お造り 本日の刺身 二品
- ・揚げ物 海老の天婦羅と野菜の天婦羅 ・煮物 茸万頭 ・焼き物 特選牛肉のすき焼き・サーモン柚香焼き ・お食事 お食事セット
- ・デザート 抹茶わらび餅

※ご希望のお時間をお知らせください。ご連絡がない場合、当日ご希望に添えない場合がございます。

※季節や仕入れ状況により、メニュー内容が変更になる場合がございます。

### ■ ご朝食

スクランブルエッグ、シリアル、サラダ、フルーツなどの洋食メニューはもちろん、お粥や焼き魚などの和食メニューも豊富。

【場所】ホテルトリニティ書斎1階 レストラン ブローニュ 【時間】7:00～9:30

※ご宿泊状況により朝食会場が変更になる場合がございます。

## 料金表

2017/5/8(月)～2018/3/31(土) ※夏期(7/15～8/26)、年末年始(12/30～1/2)を除く。

【曜日限定】※月曜日、木曜日、土曜日宿泊に限る。

### おとな2名様ご利用時(定員利用の場合のお1人様料金)

#### ● ログハウス

	5/8～7/14	9/18～10/31	12/1～12/29	1/3～3/16	8/27～9/17	11/1～11/30	3/17～3/31
日～金・休日	16,100円				17,100円		
土・休前日	17,100円				18,100円		

#### ● ホテルトリニティ書斎

	5/8～7/14	9/18～10/31	12/1～12/29	1/3～3/16	8/27～9/17	11/1～11/30	3/17～3/31
日～金・休日	17,100円				19,100円		
土・休前日	18,100円				20,100円		

※ご利用人数によりお部屋をご用意いたします。

※表示価格は税込料金です。※料金詳細につきましては、お問い合わせください。