

天然湯の華風呂でゆったり！ 肩こり予防プラン

なかなか楽にならない肩こり。ひどくなると、常に肩に張りを感じたり、痛みを伴うようになっていたりして、全く改善しない症状にイライラしてしまうことも……肩こりに悩む貴方にピッタリのプランです。肩こり予防体操の後は天然湯の華風呂でくつろげます。



期間：2017/5/7(日)～2018/3/31(土)

1泊2食付 おとな1名様

※夏期(7/15～8/26)、年末年始(12/30～1/2)を除く。
※10日前までにご予約をお願いします。

18,000円～

スケジュール Schedule

1
日
目



日本メディカル
トレーニングセンター

15:00～

日本メディカルトレーニングセンターにチェックイン！ショップでお気に入りのスポーツウェアを選んでみては？



肩こり予防体操①

16:00～

インストラクターの指導で肩こり予防体操を体験しよう！



休憩

17:00～

運動を楽しんだ後は、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。

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。



スポーツクラブ

10:00～

2日目はスポーツクラブのスタジオプログラムにも参加できます！身体を動かしてリフレッシュ！



肩こり予防体操②

11:00～

2日目も肩こり予防体操を受講できます。自宅でできる体操を覚えよう！



屋外散歩

12:00～

帰る前にエリア内を散歩しよう。美味しい空気を吸って大自然を満喫！

なかなか楽にならない肩こり。ひどくなると、常に肩に張りを感じたり、痛みを伴うようになっていたりして、
全く改善しない症状にイライラしてしまうことも……。

肩こりに対していい印象をもっている人はいないと思いますが、実は肩こりは、自分の身体にかかっている「負担」を感知し、
「そろそろ身も心も休憩しませんか？」というサインでもあります。そう考えれば、肩こりの症状は、
「体からのありがたいサイン」とも取れます。肩こり予防体操の後は、北海道二股温泉の原石を使用した、
天然湯の華風呂 長柄カルナの湯で肩こり予防を図りましょう。
スポーツクラブのプログラムも充実しています。

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 会席御膳
- 朝食／レストラン ブローニュ 和洋ビュッフェ
- 肩こり予防体操
- 天然湯の華風呂 長柄カルナの湯

プランスケジュール

■1日目

- 15:00 日本メディカルトレーニングセンターにチェックイン! ショップでお気に入りのスポーツウェアを選んでみては?
- 16:00 インストラクターの指導で肩こり予防体操を体験しよう!
- 17:00 運動を楽しんだ後は、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。

■2日目

- 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。
- 10:00 2日目はスポーツクラブのプログラムにチャレンジ! 身体を動かしてリフレッシュ!
- 11:00 2日目も肩こり予防体操を受講できます。自宅でできる体操を覚えよう!
- 12:00 帰る前にエリア内を散策しよう。美味しい空気を吸って大自然を満喫!

お食事

■ご夕食

外房の地魚や地元の野菜を使い四季折々の会席御膳をご用意します。

【場所】和食処 翠州亭 【時間】夕食時間は17:00～、19:30～の2部制となります。

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

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

●ログハウス

	5/7～7/14	9/18～10/31	12/1～12/29	1/3～3/16	8/27～9/17	11/1～11/30	3/17～3/31
	1名様利用時		2名様利用時お一人様料金(定員利用)		1名様利用時		2名様利用時お一人様料金(定員利用)
日～金・休日	21,000円		18,000円		22,000円		19,000円
土・休前日	22,000円		19,000円		23,000円		20,000円

●ホテルトリニティ書斎

	5/7～7/14	9/18～10/31	12/1～12/29	1/3～3/16	8/27～9/17	11/1～11/30	3/17～3/31
	1名様利用時		2名様利用時お一人様料金(定員利用)		1名様利用時		2名様利用時お一人様料金(定員利用)
日～金・休日	25,000円		19,000円		27,000円		21,000円
土・休前日	26,000円		20,000円		28,000円		22,000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。