

仲間と一緒に 体力測定&健康づくり

最近、節ぶしが痛い、肩が上がらない、最近全く運動していないなど
体力低下を感じていませんか？
仲間と一緒に自分の体力年齢を知って、正しい運動のアドバイスを受けるプランです。



期間:2017/5/7(日)~2018/3/31(土)

1泊2食付 おとな1名様

16,100円~

※夏期(7/15~8/26)、年末年始(12/30~1/2)を除く。
※2名様以上でお申込ください。
※18歳以上の方限定。
※10日前までにご予約をお願いいたします。

スケジュール Schedule

1日目

体力測定



15:30~

自分の体力年齢を知る。
最近の運動不足を実感。

リラックス



17:00~

運動の後は、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。

ノルディックウォーキング



9:00~

インストラクターが正しい
ウォーキングやノルディック
ウォーキングを伝授。

リリパットゴルフ



10:00~

緑に囲まれたコースで思いっきり
リリパットゴルフを楽しみましょう!(2時間)

ターザニア(オプション)



12:00~

樹の上の冒険王国
「ターザニア」もお試ください。

最近、節ぶしが痛い、肩が上がらない、最近全く運動していないなど体力低下を感じていませんか？

20歳を過ぎれば、努めて運動をしない限り体力は確実に低下していきます。

いざ、若いころのイメージで運動を開始すると大きな怪我をすることもあります。運動を始める前には必ず、ご自分の体力年齢を知ってご自分にあった運動を心がけましょう。仲間と一緒に体力測定をして、運動を始めてみてはいかがでしょうか？

インストラクターがあなたの体力測定結果を分析し、正しい運動法を伝授するプランです。

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 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
- リリパットゴルフ
- 体力測定
- ノルディックウォーキング
- 施設利用

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のフロントでチェックイン。
- 15:30 体力測定:自分の体力年齢を知る。最近の運動不足を実感。
- 17:00 リラックス:運動の後は、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。
- 19:30 国の登録有形文化財に登録されている、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。

■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。
- 09:00 ノルディックウォーキング:インストラクターが正しいウォーキングやノルディックウォーキングを伝授。
- 10:00 リリパットゴルフ:緑に囲まれたコースで思いっきりリリパットゴルフを楽しみましょう!
- 12:00 樹の上の冒険王国『ターザニア』もお試ください(オプション)。

*JR誉田駅までは、無料の定期バスが運行しています。
HPにて運行時間を事前に調べておくとう便利です。

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。

※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】レストラン ブローニュ

【時間】7:00～9:30

【場所】ホテルトリニティ書斎1階 レストラン ブローニュ

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な和洋ビュッフェです。

※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。

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

	5/7～7/14	9/18～10/31	12/1～12/29	1/3～3/16	8/27～9/17	11/1～11/30	3/17～3/31
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

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

※3名様以上でのご利用の場合、料金が異なりますのでお問い合わせください。

※ご利用人数によりお部屋をご用意いたします。 ※18歳以上の方対象のプランです。

※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。