

美味しい食事で健康に! ベジタブル・ダイエットプラン

野菜を摂ることは健康への第一歩。「ベジファースト」という野菜を先に摂取する方法で満腹感を感じ、食事をいつもより少なくすることで食べ過ぎ防止の効果もあります。
千葉県産の野菜をたくさん使ったお食事で、美味しく楽しくダイエットにチャレンジ!
野菜をたくさん食べて健康的な身体を目指しましょう!



期間:2017/5/7(日)~2018/3/31(土)

1泊2食付 おとな1名様

14,300円~

※ご利用は18歳以上に限ります。
※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。
※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

チェックイン



15:00~
ホテルトリニティ書斎に到着。

ストレスフリーストレッチ



16:00~
インストラクターが身体の疲れを癒すストレッチを伝授します。

リラックス



17:00~
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 翠州亭にて地産地消の野菜をたくさん使った「ヘルシー会席」を堪能してください。

2
日
目

起床・散歩



7:00~
森の朝は清々しいです。美味しい空気を沢山吸って散歩しましょう。

朝食



7:30~
専用ベジタブルメニュー プラス朝食ビュッフェで朝から満足間違いなし。

3階多目的体育館



10:00~
美味しい食事を食べた後は、身体を動かして汗を流しましょう。(卓球:オプション)

ダンスルーム



11:00~
スタジオプログラムも充実! 初心者の方も楽しめるプログラムでストレス発散!

地産地消の美味しい野菜をたくさん食べて健康になろう!

野菜への関心が高まっている反面、野菜の摂取量は減少傾向が続いています。野菜を摂ることは健康への第一歩。

食事に野菜を取り入れて健康な食生活を送りましょう。

「ベジファースト」という野菜を先に摂取する方法で満腹感を感じ、食事量をいつもより少なくすることで食べ過ぎ防止の効果もあります。千葉県産の野菜をたくさん使ったお食事で、美味しく楽しくダイエットにチャレンジ! 野菜をたくさん食べて健康的な身体を目指しましょう!

プラン内容

- 宿泊/ログハウスまたはホテルトリニティ書齋
- 夕食/和食処 翠州亭 ヘルシー会席
- 朝食/レストランブローニュ 和洋ビュッフェ
- 施設利用(スポーツジム・スタジオプログラムほか)
- 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 ホテルでチェックイン。
- 16:00 ストレスフリーストレッチ:インストラクターが身体の疲れを癒すストレッチを伝授します。
- 17:00 天然湯の華風呂 長柄カルナの湯でゆっくり♪
- 19:30 ご夕食:和食処 翠州亭にて地産地消の野菜をたくさん使ったヘルシー会席をご用意します。

■ 2日目

- 07:00 自然に囲まれた環境の中で気持ちよく目覚めましょう。森の中を散歩するのもいいかも!
- 07:30 ご朝食:専用ベジタブルメニュー+朝食ビュッフェで朝から満足間違いなし。
- 10:00 3階多目的体育館:美味しい食事を食べた後は、身体を動かして汗を流しましょう。帰る前に日本メディカルトレーニングセンター室内コートで卓球にチャレンジ(オプション)
- 11:00 スタジオプログラムも充実!初心者の方も楽しめるプログラムでストレス発散!

お食事

■ ご夕食

【ヘルシー会席】

主食・主菜・副菜を基本に食事のバランスをとりましょう。

お腹一杯になっても750Kcal前後になるように管理栄養士がコーディネートしたお食事。

カロリー、食材、献立、調理方法までヘルシーにこだわった リソル生命の森オリジナルの会席料理です。

旬のものを取り入れたメニューは、季節ごとに変化を楽しめます。

【場所】和食処 翠州亭 【時間】19:30～ ※必ず事前の予約が必要です。

■ 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齋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。

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	14,300円				15,300円		
土・休前日	15,300円				16,300円		

● ホテルトリニティ書齋

	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	15,300円				16,300円		
土・休前日	16,300円				17,300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。

※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。