

# リソル生命の森 ランニングレッスン(中長距離)

ランニングを始めてみたい方、ランニングの走力を上げたい方にオススメのプランです。

ランニングの数多くの悩みにリソル生命の森スポーツクラブの

ランニングインストラクターがお応えします。



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いたします。

**14,000円~**

## 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  
チェックインの手続きをします。

ランニングレッスン  
(初心者~中級者)



16:00~

ランニングインストラクターが  
走力UPのテクニックを伝授します。

リラックス



18:00~

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「カジュアル  
会席御膳」を堪能してください。

2日目

朝食



7:00~

石窯を使った料理の他、定番の  
和食も楽しめます!

ランニングレッスン  
(初心者~中級者)



9:00~

昨日よりも速く走る練習を  
してみましょう。

3階多目的体育館/  
2階ジム



11:00~

ランニング後はマシンジムで  
汗を流してリフレッシュしましょう!  
(※小学生は2階ジムはご利用いただけません。)

ダンスルーム



12:00~

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!

※スケジュールは一例です。会場状況などによりスケジュールが変更になる場合がございます。 ※画像はイメージです。

ランニングを始めてみたい方、ランニングの走力を上げたい方にオススメのプランです。  
ランニングの数多くの悩みにリソル生命の森スポーツクラブのランニングインストラクターがお応えします。

エリア内は屋外400mトラックや室内200mトラック、

ウッドチップが敷き詰められたランニングコースもあり、ランニングファンには魅力的な環境です。

スポーツクラブも無料で使えるので、スタジオやプールのスポーツプログラムに参加して、日頃のストレスを発散しよう！

## 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 ■ 天然湯の華風呂 長柄カルナの湯
- 日本メディカルトレーニングセンター(2階ジム／多目的体育館) ※小学生は2階ジムはご利用いただけません。

## プランスケジュール

### ■ 1日目

- 15:00 ホテルトリニティ書斎に到着。チェックインの手続きをします。
- 16:00 ランニングインストラクターが走力UPのテクニックを伝授します。
- 18:00 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。
- 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」を堪能してください。

### ■ 2日目

- 07:00 石窯を使った料理の他、定番の和食も楽しめます!
- 09:00 昨日よりも速く走る練習をしてみましょう。
- 11:00 ランニング後はマシンジムで汗を流してリフレッシュしましょう!
- 12:00 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】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。

※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。

#### 【お子様のお食事】

「お子様会席膳」または「お子様御膳」のご用意となります。

### ■ 【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。

### ● 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
	おとな(中学生以上)		小学生		おとな(中学生以上)		小学生
日～金・休日	14,000円		11,200円		15,000円		12,000円
土・休前日	15,000円		12,000円		16,000円		12,800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
	おとな(中学生以上)		小学生		おとな(中学生以上)		小学生
日～金・休日	15,000円		12,000円		16,000円		12,800円
土・休前日	16,000円		12,800円		17,000円		13,600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。