

【初回限定】スポーツクラブ 体験宿泊プログラム

目標を決めてダイエットしたい方へ！

スポーツクラブのプログラムを思いっきり楽しむことができます。スタジオやプールなど、リソル生命の森にしかないプログラムで、楽しく効果的に理想的な身体とラインを手に入れましょう。

期間：2016/10/15(土)～2017/3/31(金)

1泊2食付 おとな1名様

※年末年始：12/31～1/3を除く。
※18歳以上でご参加ください

9,600円～

スケジュール Schedule

1日目

フィジカルチェック



14:00～

貴方の体力年齢はどれくらい？
健康増進施設のインストラクターが
体力チェック！

フィジカルタイム



16:00～

体力測定後は、日頃の
運動不足を解消しましょう。
室内プールもご利用頂けます。

リラックス



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



19:00～

国の登録有形文化財である
和食処 翠州亭にて会席膳に舌鼓。
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。

スポーツクラブ体験



9:00～16:00

多種多様のスポーツクラブメニューをお楽しみください。



お帰り



誉田駅までは無料送迎バスが便利。
12名様以上は、貸切バスも
手配可能です。

ダイエットやシェイプアップ、肩こり、腰痛等の改善など…スポーツの目的はいろいろ。
理想の身体になるために、今の自分を知り、1人1人にあったムリのないフィジカルメニューをお作りします。
リソル生命の森にしかないプログラムで、楽しく効果的に理想的な身体とラインを手にいれましょう。
理想のカラダを作るには、自分のカラダを知ることが一番の近道です。
リソル生命の森では、自分のカラダと向き合い、変化を実感できるようインストラクターがサポートいたします。
自分の体力年齢を測定して、思い切り体を動かしましょう。

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 ■ フィジカルチェック ■ 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

- 午後:ホテルでチェックイン手続き
- 14:00 フィジカルチェック:貴方の体力年齢はどれくらい?
健康増進施設のインストラクターが体力チェック!
- 16:00 フィジカルタイム:夜までスポーツクラブを楽しめます。
- 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 翠州亭にて会席膳をご用意します。

・オプション:ラケットスポーツ(卓球・バドミントン・スポンジテニス)
※別途ご予約が必要です。

■2日目

- 7:00 ご朝食:レストラン ブローニュにてビュッフェをどうぞ!
- 9:00～16:00 2日目もスポーツクラブプログラムが盛りだくさん。
昨日とは違うプログラムにチャレンジしよう!

(オプション:別途ご予約が必要です)
・ターザニアのご予約も承っております。
・クイックメニューもご利用頂けます。⇒別途ご予約1,080円(税込)

○お帰り:鶯田駅までは無料送迎バスが便利。12名様以上は、貸切バスも手配可能です。

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 ※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

2016/10/15(土)～2017/3/31(金) ※年末年始:12/31～1/3を除く

● ログハウス

	10/15～10/31	12/1～12/30	1/4～3/19	11/1～11/30	3/20～3/31
	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	12,200円	9,600円		14,200円	11,600円
土・休前日	12,200円	9,600円		15,200円	12,600円

● ホテルE/B/Cタイプ

	10/15～10/31	12/1～12/30	1/4～3/19	11/1～11/30	3/20～3/31
	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	17,800円	11,600円		19,800円	13,600円
土・休前日	17,800円	11,600円		20,800円	14,600円

● ホテルDタイプ

	10/15～10/31	12/1～12/30	1/4～3/19	11/1～11/30	3/20～3/31
	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	18,800円	12,600円		20,800円	14,600円
土・休前日	18,800円	12,600円		21,800円	15,600円

※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。