

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:2016/10/15(土)~2017/8/31(金)

1泊2食付 おとな1名様 ※年末年始:12/31~1/3を除く。
※ご利用は18歳以上に限ります。

11,800円~

スケジュール

Schedule

リラックス

夕食



17:00~

太平洋が一望できる
天然鉱石風呂 真名カルナの湯で
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。

ストレスフリーストレッチ



16:00~

専門の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。

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!

チェックイン



15:00~

ホテルトリニティ書斎に到着。

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。

※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。

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斎
- 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・健康プログラムほか)
- 天然鉱石風呂 真名カルナの湯

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:専門の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 天然鉱石風呂 真名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】17:00～、19:30～(2部制) ※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)		1名様利用時	2名様利用時(お一人様料金)
日～金・休日	14,400円	11,800円		16,400円	13,800円
土・休前日	14,400円	11,800円		17,400円	14,800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)		1名様利用時	2名様利用時(お一人様料金)
日～金・休日	20,000円	13,800円		22,000円	15,800円
土・休前日	20,000円	13,800円		23,000円	16,800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)		1名様利用時	2名様利用時(お一人様料金)
日～金・休日	21,000円	14,800円		23,000円	16,800円
土・休前日	21,000円	14,800円		24,000円	17,800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。