

ランニング女子会! 女子の為のマラソン対策プラン

プロの女性マラソンコーチが楽しく優しくレクチャーするのでランニング初心者の女子も安心です。
かわいいランニングウェアを着て自然豊かな森の中を走ってみましょう!気分爽快!ストレス発散間違いなし!
貴方もランニングにチャレンジしてみませんか?



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。
※お申し込みは2名様以上に限ります。
※開催日要相談、コーチのスケジュール確認が必要です。

13,200円~

スケジュール Schedule

1
日
目

ショップでお買い物



14:00~

日本メディカルトレーニングセンター1階にある森のショップでお気に入りのスポーツウェアを探そう。

マラソンレクチャー①



15:00~

マラソンを走る為に必要なトレーニングをレクチャーします。

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



19:30~

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

起床



7:00~

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!

朝食



8:00~

石窯を使った料理の他、定番の和食も楽しめます!

ウォーミングアップ ジョギング



9:00~

運動施設でウォーミングアップ!美味しい空気を吸って走る準備を!

マラソンレクチャー②



10:00~

マラソンを走る為に必要なトレーニングをレクチャーします。

いま流行のランニング! お気に入りのランニングウェアを着用して、自然豊かな生命の森でランニング合宿はいかがですか?

ただいざやってみたくとも、走ることに慣れていない人は途中で諦めがち。

このプランはプロの女性マラソンコーチが楽しく走るコツや、マラソン完走術などをご案内します。

アスファルトの道走るのではなく、膝や腰に優しいランニングコースや芝生の上を走ってマラソン女子を目指しましょう。

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 会席御膳
- 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・ランニングレクチャー)
- 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

- 13:00 ホテルでチェックイン。
- 14:00 日本メディカルトレーニングセンター1階にある森のショップでお気に入りのスポーツウェアを探そう。
- 15:00 マラソンレクチャー:マラソンを走る為に必要なトレーニングをレクチャーします。(※マラソンレクチャーの時間は変更になる場合があります。予めご了承ください。)
・日本メディカルトレーニングセンター運動施設も無料でご利用頂けます。
- 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。

■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!
- 08:00 ご朝食:石窯を使った料理の他、定番の和食も楽しめます!
- 09:00 ウォーミングアップ
- 10:00 マラソンレクチャー:2日目のレクチャーでマラソン完走のコツを覚えましょう!(※マラソンレクチャーの時間は変更になる場合があります。予めご了承ください。)
・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バドミントンや卓球にチャレンジ(オプション)
・ラケットスポーツは別途有料、事前予約制です。
- 11:00 汗をかいた後は天然湯の華風呂 長柄カルナの湯でさっぱりしましょう!

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

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

	10/15~10/31	12/1~12/30	1/4~3/19	11/1~11/30	3/20~3/31
日~金・休日	13,200円			15,200円	
土・休前日	13,200円			16,200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
日~金・休日	15,200円			17,200円	
土・休前日	15,200円			18,200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
日~金・休日	16,200円			18,200円	
土・休前日	16,200円			19,200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。