

天然湯の華風呂でゆったり! 腰痛予防プラン

一生のうちに腰痛を体験する人は実に8割近いと言われてはいますが、その原因はあまりよく知られていません。しかし、未だに腰痛で苦しみ、悩んでいる人は大変多く見られます。そこで、腰痛に悩む貴方にピッタリのプランです。専門家の腰痛予防体操の後は、リソル生命の森自慢の天然湯の華風呂 長柄カルナの湯でくつろげます。



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。

10,400円~

スケジュール Schedule

1日目



15:00~
日本メディカルトレーニングセンターにチェックイン! ショップでお気に入りのスポーツウェアを選んでみては?



16:00~
専門家の指導で腰痛予防体操を体験しよう!



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。



19:30~
国の登録有形文化財である和食処 翠州亭にて会席御膳に舌鼓。皆様と憩いの時をお楽しみください。

2日目



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。



10:00~
2日目はスポーツクラブのプログラムにチャレンジ! 身体を動かしてリフレッシュ!



11:00~
2日目も専門家の指導を受講できます。自宅でできる体操を覚えよう!



12:00~
帰る前にエリア内を散策しよう。美味しい空気を吸って大自然を満喫!

※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。

一生のうちに腰痛を体験する人は実に8割近いと言われていますが、その原因はあまりよく知られていません。

しかし、未だに腰痛で苦しみ、悩んでいる人は大変多く見られます。

二足歩行になった人間の腰部は体の中心となり、あらゆる動きや力を支える基盤となりました。

二足歩行の多大な負担が腰部にかかることとなった結果、腰痛が発生すると言われていました。そこで、腰痛に悩む貴方にピッタリのプランです。

専門家の腰痛予防体操の後は、天然湯の華風呂 長柄カルナの湯で腰痛予防を図りましょう。

スポーツクラブのプログラムも充実しています。

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 ■ 腰痛予防体操 ■ 天然湯の華風呂 長柄カルナの湯 ■ 施設利用

プランスケジュール

■1日目

- 15:00 日本メディカルトレーニングセンター(JMTC)にチェックイン! 到着の受付をしてください。
- 16:00 専門家の指導で腰痛予防体操①を体験しよう! 動きやすい服装でご参加ください。
- 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。
- 19:30 ご夕食:国の登録有形文化財の和食処 翠州亭にて会 席御膳をご堪能ください。

■2日目

- 07:00 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。
- 10:00 2日目はスポーツクラブのプログラムにチャレンジ! 身体を動かしてリフレッシュ!
- 11:00 日本メディカルトレーニングセンターに移動して腰痛予防体操②に参加。
・日本メディカルトレーニングセンターの施設利用と、天然湯の華風呂 長柄カルナの湯は2日間使いたい放題です!
専門家のレッスンの後は、自由にエクササイズやお風呂に入ることができるので、出発前にたっぷり暖まってからお帰りください。
腰の為にエクササイズは控えたいという方は、周辺のウォーキングで森林浴もオススメです!

■日本メディカルトレーニングセンター 営業時間9:00~20:00(日曜・休日は19時閉館)

■天然湯の華風呂 長柄カルナの湯 営業時間11:00~ 日本メディカルトレーニングセンター閉館時間まで

【効能効果】肩こり・腰痛・あせも・荒れ性・冷感性・湿疹・しもやけ・うちみ・くじき・リウマチ・疲労回復・神経痛・痔

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。

■【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

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		10,400円		12,400円	
土・休前日		10,400円		13,400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		12,400円		14,400円	
土・休前日		12,400円		15,400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		13,400円		15,400円	
土・休前日		13,400円		16,400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。