

女性限定

ヨガでリフレッシュ! 毎日の疲れを解すヨガ三昧

「肩こりがひどくて、腕が回らない」「いろいろすることが多い」など感じている方はいらっしゃいませんか?
リソル生命の森では、心も体もリフレッシュする「ヨガ」を堪能することができます。
老若男女を問わない「ヨガ」で日ごろの疲れを癒しましょう。



期間:2017/5/7(日)~2018/3/29(木)

1泊3食付 おとな1名様

16,500円~

※10日前までにご予約をお願いいたします。
※18歳以上の女性限定。
※2名様以上でお申込ください。
※夏期(7/15~8/26)、年末年始(12/30~1/2)を除く。
※日~木・休日限定プラン(金・土・休前日を除く)

スケジュール Schedule

1日目

ヨガレッスン



15:30~

ラク・レマンラーゼン(芝生の上)で、屋外ヨガレッスンや、森林浴ヨガレッスン。※雨天時は室内となります。

リラックス



17:00~

汗を流した後は、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 翠州亭にてカジュアル会席御膳に舌鼓。皆様と憩いの時をお楽しみください。

お部屋でゆっくり



21:00~

眺めが良い全室スイートルームのホテルの客室でゆっくりお寛ぎください。

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。

チェックアウト



10:30~

天空を眼下に見下ろす高層階のお部屋でチェックアウトまでゆっくりお寛ぎください。

体組成チェック



11:00~

自分の体組成分析を実施。自分にあったエクササイズをトレーナーから指導いたします。

昼食



13:00~

リソル健康食堂で、管理栄養士監修のヘルシーランチをご賞味ください。

※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。

「最近、仕事が忙しくて、お肌にハリがなくなった。」「更年期で何をやっても疲れてしまう。」
 「肩こりがひどくて、腕が回らない」「いらいらすることが多い」など感じている方はいらっしゃいませんか？
 「ヨガ」は老若男女問わず一生を通じて続けられる運動で、
 身体面・精神面の効果と姿勢改善、シェーブアップ効果など様々な効果があると言われています。
 リソル生命の森では、心も体もリフレッシュする「ヨガ」を堪能することができます。
 老若男女を問わない「ヨガ」で日ごろの疲れを癒しましょう。

プラン内容

- 宿泊／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 ■ 昼食／リソル健康食堂
- ラク・レマンラーゼン ■ 天然湯の華風呂 長柄カルナの湯 ■ アウトドアヨガレッスン

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てチェックイン。
- 15:30 ラク・レマンラーゼン(芝生の上)で、屋外ヨガレッスンや、森林浴ヨガレッスン。
- 17:00 汗を流した後は、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 翠州亭にてカジュアル会席御膳に舌鼓。皆様と憩いの時をお楽しみください。
- 21:00 お部屋でゆっくり語り合ひましょう。

■ 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。
- 10:30 天空を眼下に見下ろす高層階のお部屋でチェックアウトまでゆっくりお寛ぎください。
- 11:00 体組成成分分析を実施。お客様にあったエクササイズをトレーナーが指導します。
- 13:00 「リソル健康食堂」で管理栄養士監修のヘルシーランチをご堪能ください。

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
 ス克蘭ブルエッグ、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。

■ 【ご朝食】リソル健康食堂

【時間】11:00～14:00(最終入店13:30) ※平日 月～金まで営業
 【場所】リソル健康食堂
 メニューは日替わりです。管理栄養士が監修し、平均550Kcalに計算されたヘルシーランチです。
 サラダバーはおかわり自由ですが、食べ過ぎに注意。カロリーと塩分が少ない天然素材で作ったドレッシングに注目。
 メインになるお食事は、お客様が入店してから仕上げるので出来たてをお召し上がりいただけます。
 サンプルメニュー:ご飯150g、牛肉と小松菜のオイスター炒め、オニオン冷奴、すまし汁、サラダバー、プチデザート…【522Kcal 塩分2.7g】

料金表

2017/5/7(日)～2018/3/29(木) ※夏期(7/15～8/26)、年末年始(12/30～1/2)を除く。
 ※日～金・休日限定プラン(土・休前日を除く)。

おとな2名様ご利用時(定員利用の場合のお1人様料金)

● 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	3/17～3/29
日～木・休日	16,500円				17,500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。