

チームビルディング ダイエットプラン

仲良しグループでダイエットにチャレンジ!

お互いに励まし合うことで目標を達成しましょう!プラン終了後もメール等でダイエットのフォローをいたします。この機会に是非人生を変えてみましょう!

期間:2016/11/1(火)~2017/3/31(金)

1泊4食付 おとな1名様 ※年末年始(12/31~1/3を除く)
※必ず4名様以上でお申し込みください。

29,600円~

スケジュール

Schedule

食事講義・運動講義・体力測定

夕食(ヘルシー会席)

自由時間

オリエンテーション

お昼



1日目

11:30~

仲間と一緒に
スケジュール確認。

12:00~

普段の食事とカロリーを知り
ダイエットに役立てましょう。

13:00~

今の自分の体力を知り、太らない
ための食事の知識や、効果の
ある歩き方などを学びましょう。

19:30~

バランスや栄養に配慮した
食事を楽しみましょう。

21:00~

仲間との絆を深めましょう。

ノルディックウォーキング

朝食(ヘルシー定食)

運動実技・ターザニア

お昼

14:00~

今後の生活習慣の目標を
設定。継続支援の
スケジュールを確認。

グループワーク

2日目

7:00~

正しい歩き方を学ぼう。

8:00~

ご飯を自分で盛りつけて、
量を確認しよう。

9:00~

運動実技で効果のある立ち方、
歩き方を学びましょう。その後、
ターザニアにチャレンジ!
仲間と一緒に楽しもう!

13:00~

今回学んだ食事の仕方を、
自ら実践してみてください。

※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。

信頼できる仲間と共にダイエットにチャレンジしませんか？

体重・血圧・血糖値・コレステロールなどが気になる方向けにオススメの「チームビルディングダイエットプラン」!

一人では挫折しがちなダイエットも仲間と一緒にであれば大丈夫!お互いに励まし合うことで目標を達成することができるかも!?

プラン終了後もリバウンドしないようメールなどで専門家がフォローいたします!

この機会に是非人生を変えてみましょう!

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 ■ 昼食 / 1日目: レストラン ブローニュ ランチビュッフェ
■ 夕食 / 和食処 翠州亭 ヘルシー会席 ■ 朝食 / レストラン スポール ヘルシー定食
■ 栄養指導 ■ 運動指導 ■ 運動実技 ■ 体力測定 ■ ターザニア

プランスケジュール

■ 1 日目

- 11:00 受付:到着はあダイエットにチャレンジ!
- 11:30 オリエンテーション:仲間と一緒にスケジュールを確認。
- 12:00 昼食(ビュッフェ):普段の食事とカロリーを知る。
- 13:00 食事講義:メタボにならない食事の知識を獲得しましょう。
- 14:00 運動講義:太らないため重力を感じて生活をするコツを学ぶ。
- 15:00 体力測定:自分の体力年齢がわかります。
- 16:00 運動実技:運動効果のある立ち方・歩き方を学びましょう。
- 18:00 入浴:天然湯の華風呂 長柄カルナの湯をお楽しみください。
- 休憩:くつろぎタイム。宿泊施設に移動してゆっくりしよう。
- 19:30 夕食(ヘルシー会席):バランスや栄養に配慮した食事を楽しむ。
- 21:00 自由時間:仲間との絆を深めましょう。

■ 2 日目

- 07:00 ノルディックウォーキング:正しい歩き方を学ぼう。
- 08:00 朝食(ヘルシー定食):ご飯を自分で盛り付け、量を確認しよう。
- 09:00 運動実技:運動効果のある立ち方歩き方を学びましょう。
- 10:00 ターザニア:ターザニアにチャレンジ!仲間と一緒に楽しもう!
- 11:30 レクリエーション:リフレッシュする方法を見つけよう。ラケットスポーツも楽しめます!(オプション)
- 12:00 入浴:天然湯の華風呂 長柄カルナの湯をお楽しみください。
- 13:00 昼食(ビュッフェ):今回学んだ食事の仕方を自ら実践してください。
- 14:00 グループワーク:今後の生活習慣の目標設定。継続支援のスケジュール確認。
- 15:00 解散:お疲れ様でした!

■2週間後 メール、電話でのフォロー ■1ヵ月後 メール、電話でのフォロー ■3ヵ月後 メール、電話でのフォロー ■6ヵ月後 メール、電話でのフォロー
※事前に生活習慣の状況、健康診断の結果等のアンケートをご提出いただきます。
※ヘモグロビンA1Cの値が8.0以上の方、安静時の収縮期血圧が160以上の方は参加できません。
※参加後は6ヵ月間経過観測を実施いたしますが、アンケート、改善指導を受けていただくことが条件になります。

ターザニアご利用条件

小学生以上、体重130kgまで、パーク内のルールをお守りいただける方。

※ご利用条件等詳細はHPをご確認ください。 <http://www.tarzan.jp/> 営業時間:9:00~日没(夏季は8:30~) 定休日:原則木曜日

お食事

■【ご昼食】 レストラン ブローニュ ランチビュッフェ

日替わりのパスタや石窯PIZZA、パティシエ特製のデザートなどをご用意!どうぞ房総の旬の味覚をお楽しみください♪ダイエット中に嬉しいサラダバーコーナーには体の中から健康になれるベビーリーフやチアシードなどを豊富にご用意しております。レストランの窓からは、四季折々の草木が皆様の目を潤します。
【時間】11:30~15:00(最終入店14:00) ※土・日・祝及びトップシーズンは 11:30~、13:30~の2部制となります。

■ご夕食/和食処 翠州亭 ヘルシー会席

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。
【時間】17:00~、19:30~(2部制) ※必ず事前の予約が必要です。

■【ご朝食】 レストラン スポール ヘルシー定食

主食・主菜・副菜を基本に食事のバランスをとりましょう。サンプルメニュー:主食 御飯/主菜 鮭の甘塩焼き・厚焼き玉子/副菜 野菜のごま酢和え・こんにゃくときのこのきんぴら・味噌汁/野菜サラダ・フルーツ・ドリンクバー付。合計550Kcalになるように管理栄養士がコーディネートしたお食事です。
日常のお食事の参考にしましょう。
【時間】8:00~9:30

料金表

2016/11/1(火)~2017/3/31(金) ※年末年始:12/31~1/3を除く

● ログハウス (定員利用の場合のお1人様料金)

	12/1~12/30	1/4~3/19	11/1~11/30	3/30~3/31
日~金・休日	29,600円		31,600円	
土・休前日	29,600円		32,600円	

● ホテルE/B/Cタイプ

	12/1~12/30	1/4~3/19	11/1~11/30	3/30~3/31
日~金・休日	31,600円		33,600円	
土・休前日	31,600円		34,600円	

● ホテルDタイプ

	12/1~12/30	1/4~3/19	11/1~11/30	3/30~3/31
日~金・休日	32,600円		34,600円	
土・休前日	32,600円		35,600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。