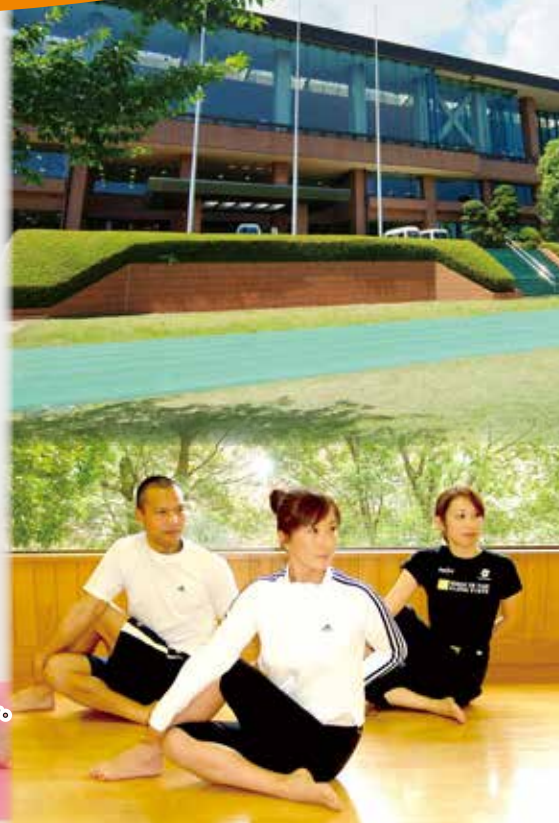


体力づくりプログラムプラン (ヨガ/ピラティス)

リソル生命の森ではスポーツクラブのプログラムで
ヨガやピラティスをお楽しみ頂けるプランをご用意しています。
都会の喧騒から離れ、大自然の中でヨガやピラティスを楽しみましょう。



期間：2016/11/1(火)～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。
※対象年齢は中学生以上となります。
※月曜日はヨガやピラティスをご利用いただけません。
※運動のできる服装が必要となります。

12,000円～

スケジュール Schedule

1
日目

チェックイン



15:00～

ホテルトリニティ書斎に到着。
チェックインの手続きをします。

エリア内散歩



16:00～

エリア内の遊歩道を歩いて
自然を満喫。

天然湯の華風呂
長柄カルナの湯



17:00～

お風呂で心も体もリラックス。

夕食



19:30～

国の登録有形文化財である
和食処 翠州亭にて
「会席料理」を堪能してください。

2
日目

朝食



7:00～

石窯を使った料理の他、定番の
和食も楽しめます!

日本メディカル
トレーニングセンター



9:00～

運動施設で身体を
動かしてみましょう。

各種プログラムに参加



10:00～

インストラクターの指導のもと
身体の動かし方を学びます。

帰路前



11:00～

ショップでは各種スポーツウェアや
地産地消のお土産を
ご用意しております。

※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。

リソル生命の森ではスポーツクラブのプログラムでヨガやピラティスをお楽しみ頂けるプランをご用意しています。

ヨガは腹式呼吸による副交感神経を活性化させ、リラックスする効果があります。

一方、ピラティスは骨盤などの身体のゆがみを矯正していくことで、内臓脂肪のつきにくい美しい身体を作り上げる事が期待できます。

都会の喧騒から離れ、大自然の中でヨガやピラティスを楽しみましょう。

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
- 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(日本メディカルトレーニングセンター)
- ダンスルーム
- 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

- 15:00 ホテルトリニティ書斎に到着。チェックインの手続きをします。
- 16:00 エリア内の遊歩道を歩いて自然を満喫。
- 17:00 お風呂で心も体もリラックス。
- 19:30 国の登録有形文化財である和食処 翠州亭にて「会席料理」を堪能してください。

■2日目

- 07:00 石窯を使った料理の他、定番の和食も楽しめます!
- 09:00 運動施設で身体を動かしてみましょう。
- 10:00 インストラクターの指導のもと身体の動かし方を学びます。

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の建物と、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

2016/11/1(火)～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

	12/1～12/30	1/4～3/19	11/1～11/30	3/20～3/31
日～金・休日	12,000円		14,000円	
土・休前日	12,000円		15,000円	

● ホテルE/B/Cタイプ

	12/1～12/30	1/4～3/19	11/1～11/30	3/20～3/31
日～金・休日	14,000円		16,000円	
土・休前日	14,000円		17,000円	

● ホテルDタイプ

	12/1～12/30	1/4～3/19	11/1～11/30	3/20～3/31
日～金・休日	15,000円		17,000円	
土・休前日	15,000円		18,000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。