

体力づくりプログラムプラン (エアロビクスダンス)

エアロビクスダンスは、酸素を多く取り込んで運動を行いますので、呼吸器や循環器の機能を高める効果があり、呼吸の作用や心肺の機能が上昇する事が期待出来ると共に、全身持久力(スタミナ)が高まり、血液中の脂肪や中性脂肪をエネルギー源とすることができる運動です。



期間:2016/11/1(火)~2017/3/31(金)

1泊2食付 おとな1名様

12,000円~

※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。
※2名様以上でお申し込みください。
※運動のできる服装が必要となります。

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。

エアロビクスダンスは、酸素を多く取り込んで運動を行いますので、呼吸器や循環器の機能を高める効果があり、呼吸の作用や心肺の機能が上昇する事が期待出来ると共に、全身持久力(スタミナ)が高まり、血液中の脂肪や中性脂肪をエネルギー源とすることができる運動です。そして、何より アップテンポの曲に合わせてリズム良く体を動かし、たくさんの汗をかけるので、脂肪を燃焼しつつストレスも発散でき満足感を得られる事ができます。

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 ■ 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。