

体幹トレーニング習得プログラム

◆◆厚生労働省認定健康増進施設◆◆

体幹を鍛える方法を学んで動きやすい身体を手に入れよう！
体幹トレーニングをインストラクターから学んで自宅でもトレーニングできるようになります。
体幹を鍛えることで関節痛になりにくく美しい身体を目指しましょう！



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

9,700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。

体幹トレーニングプログラム①



16:00~
体幹トレーニングの基礎を
インストラクターから習得。

リラックス



17:00~
運動を楽しんだ後は、
天然鉱石風呂 真名カルナの湯で
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」にて会席膳に舌鼓。
皆様と憩いの時をお楽しみください。

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。

体幹トレーニングプログラム②



9:00~
体幹トレーニングの復習&
自宅でもできる体幹トレーニング
方法を学びます。

ターザニア(オプション)



12:00~
樹の上の冒険アドベンチャー!
大自然を身体全体で感じよう!
(オプション)

お帰り



誉田駅までは無料送迎バスが便利。
12名様以上は、貸切バスも
手配可能です。

体幹は、なかなか鍛えることが難しい筋肉ですが、実はコツをつかめば初心者にも意外と簡単！
 しかも体幹を鍛えれば、姿勢がよくなり、腰痛や肩こりの改善効果もあります。
 また、人間は筋肉の量が多いほうが、基礎代謝が高くなります。
 基礎代謝が高くなれば、消費されるエネルギー量が増えるため、太りにくい体になります。
 体幹トレーニングをインストラクターから学んで自宅でもトレーニングできるようになりましょう！
 体幹を鍛えることで関節痛になりにくい美しい身体を目指しましょう！

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 ■ 体幹トレーニング ■ 天然鉱石風呂 真名カルナの湯

プランスケジュール

■1日目

- 15:00 チェックイン:ホテルトリニティ書斎に到着。
- 16:00 体幹トレーニングプログラム①:体幹トレーニングの基礎をインストラクターから習得。
- 17:00 リラックス:運動を楽しんだ後は、天然鉱石風呂 真名カルナの湯で疲れを癒してください。
- 19:30 夕食:国の登録有形文化財である「和食処 翠州亭」にて会席膳に舌鼓。皆様と憩いの時をお楽しみください。

■2日目

- 7:00 朝食: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。
- 9:00 体幹トレーニングプログラム②:体幹トレーニングの復習&自宅でもできる体幹トレーニング方法を学びます。
- 12:00 ターザニア(オプション):樹の上の冒険アドベンチャー!ターザニアで大自然を身体全体で感じよう!
- お帰り:菅田駅までは無料送迎バスが便利。12名様以上は、貸切バスも手配可能です。

お食事

■ご夕食

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。

<メニュー例>

・先付け 青梅の蜜煮・白身魚の照焼き・バイ貝旨煮・椎茸けんちん巻・海老つけ焼・出し巻玉子 / ・お造り 本日の刺身 二品
 ・揚げ物 海老の天婦羅と野菜の天婦羅 / ・煮物 茸万頭 / ・焼き物 特選牛肉のすき焼き・サーモン柚香焼き / ・お食事 お食事セット / ・デザート 抹茶わらび餅

※場所:和食処 翠州亭 ※夕食時間は 17:00～、19:30～の2部制となります。

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

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。

※場所:ホテルトリニティ書斎1階レストラン ブローニュ ※時間 7:00～9:30

※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

● 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
	1名様利用時	2名様利用時お一人様料金(定員利用)		1名様利用時	2名様利用時お一人様料金(定員利用)
日～金・休日	12,300円	9,700円		14,300円	11,700円
土・休前日	12,300円	9,700円		15,300円	12,700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
	1名様利用時	2名様利用時お一人様料金(定員利用)		1名様利用時	2名様利用時お一人様料金(定員利用)
日～金・休日	17,900円	11,700円		19,900円	13,700円
土・休前日	17,900円	11,700円		20,900円	14,700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
	1名様利用時	2名様利用時お一人様料金(定員利用)		1名様利用時	2名様利用時お一人様料金(定員利用)
日～金・休日	18,900円	12,700円		20,900円	14,700円
土・休前日	18,900円	12,700円		21,900円	15,700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。