

# ダイエットヴィレッジ放送記念 特別プラン2人でダイエットプログラム

2人1組で、目標体重を設定し3月までに達成できればペア宿泊券をプレゼント！  
トレーニングのプロたちが、効率よく、着実に体重を落とすレッスンを行います。  
厳密な体力測定を行った上で、無理のない目標をインストラクターが設定しますので現実的なダイエットが見込めます。  
卒業式や入学式までに理想の体型を取戻し、チームでコミットしてみませんか？



期間:2016/11/1(火)~2017/3/19(日)の主曜・休前日限定  
1泊3食付 おとな1名様

17,000円~

※年末年始12/31~1/3を除く

## 11月スケジュール Schedule

**1日目**

13:00~ オリエンテーション  
今後のスケジュールのご案内と貴方の体力年齢を調べます。身体の状態をしっかり把握。

15:00~ 栄養座学  
管理栄養士の指導により適切な食事を学びましょう。

16:00~ 運動座学  
重力下で生活するコツを学びます。日常生活に運動する方法もご案内します。

17:00~ 休憩  
体力測定の流れを癒しましょう。

19:30~ 夕食  
国の登録有形文化財である和食処 翠州亭にて低カロリーなヘルシー会席に舌鼓。

**2日目**

7:00~ ウォーキング  
朝食を食べる前に散歩しましょう。自然の中を歩くウォーキングはダイエットにも効果があります。

8:00~ 朝食  
ダイエットに最適な低カロリーなホテルシェフおすすめスムージーをお楽しみください。

9:00~ 運動実技①②  
姿勢の良い「立ち方」「歩き方」を学びます。フルディックウォーキングボールを使ってダイエットに効く運動をしましょう。

12:00~ 昼食  
管理栄養士監修の美味しく低カロリーなヘルシー弁当をお楽しみください。

## 12月スケジュール Schedule

**1日目**

13:00~ オリエンテーション  
1ヶ月前計測した体組成を比較します。問題点を探し解決してまいります。

14:00~ 栄養相談/運動相談  
個々の進捗に合わせて個人面接を実施します。

16:00~ 運動実技①  
体幹を鍛えるスタビライゼーションプログラムを実施します。太りにくい身体を実現しましょう。

19:30~ 夕食  
国の登録有形文化財である和食処 翠州亭にて低カロリーなヘルシー会席に舌鼓。

**2日目**

7:00~ ウォーキング  
朝食を食べる前に散歩しましょう。ウォーキングはダイエットにも効果があります。

8:00~ 朝食  
管理栄養士が同行し、ビュッフェの上手な利用方法を伝授します。

9:00~ 運動実技②  
個々の進捗状況を発表します。互いに共通認識を持つことで目標達成に近づきます。

10:00~ 運動実技③  
スポーツクラブのプログラムに参加します。ダンスを楽しみながらダイエットにチャレンジ。

12:00~ 昼食  
管理栄養士監修の美味しく低カロリーなヘルシー定食をお楽しみください。

## 1月スケジュール Schedule

**1日目**

13:00~ オリエンテーション  
1ヶ月前計測した体組成を比較します。問題点を探し解決してまいります。

14:00~ 栄養相談/運動相談  
個々の進捗に合わせて個人面接を実施します。

15:00~ 運動実技①  
スポーツクラブのプログラムに参加します。ダンスを楽しみながらダイエットにチャレンジ。

16:00~ 運動実技②  
バランスボールなどエクササイズグッズを使ってトレーニングします。

19:30~ 夕食  
国の登録有形文化財である和食処 翠州亭にて低カロリーなヘルシー会席に舌鼓。

**2日目**

7:00~ ウォーキング  
朝食を食べる前に散歩しましょう。自然の中を歩くウォーキングはダイエットにも効果があります。

8:00~ 朝食  
ダイエットに最適! 管理栄養士監修の低カロリーな朝食弁当をお楽しみください。

9:00~ 運動実技③  
JMTCを出発して近郊をハイキング。自然を楽しみながら上手にカロリーを減らしましょう。

12:00~ 休憩  
ウォーキングの疲れを癒しましょう。

13:30~ 昼食  
管理栄養士が同行し、ビュッフェの上手な利用方法を伝授します。

## 2月スケジュール Schedule

**1日目**

11:30~ 朝食  
管理栄養士が同行し、ビュッフェ利用方法をチェックします。

13:00~ 栄養相談/運動相談  
個々の進捗に合わせて個人面接を実施します。

14:00~ 運動実技①  
立ち歩き方を再確認します。実際に効果的なウォーキングも実施します。

16:00~ 運動実技②  
開放的なゴルフ場を歩いてみましょう。

19:30~ 夕食  
国の登録有形文化財である和食処 翠州亭にて低カロリーなヘルシー会席に舌鼓。

**2日目**

7:00~ ウォーキング  
朝食を食べる前に散歩しましょう。自然の中を歩くウォーキングはダイエットにも効果があります。

8:00~ 朝食  
ダイエットに最適! 管理栄養士監修の低カロリーな朝食弁当をお楽しみください。

9:00~ 運動実技③  
ダンスルームでヨガレッスンを受講します。

10:00~ 体力測定  
最初に比べてどのくらい数値が減っているか調べましょう。

11:30~ 修了式  
4回の日程が終わっても生活習慣が変わらないように勉強したことを復習します。

## お食事

### ■和食処 翠州亭 ヘルシー会席

主食・主菜・副菜を基本に食事のバランスをとりましょう。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。

### ■朝食スムージー

1日のスタートに最高のエッセンス。食物繊維が豊富なグリーンスムージーと、保温成分が入ったニンジンスムージーの2種から選べる朝食セット。

スムージーだけでなく、サラダ、フルーツ、ヨーグルト、玄米フレークがセットになっているのでアクティブな1日の始めにピッタリ。

レストランプローニュの料理長が監修した、おいしくて体もココロもうれしいご朝食です。

※時間 7:00～8:00 ご希望のお時間にお部屋までお届け致します。

### ■和食処 翠州亭 ヘルシー弁当

主食・主菜・副菜を基本に食事のバランスをとりましょう。1食の合計が680Kcalになるよう管理栄養士がコーディネートしたお食事。

ご飯、主菜4種、副菜4種、フルーツとドリンクが付くので満足感も味わえます。メニューは、季節によって変わりますので四季折々の食材が楽しめます。

ご自宅でもマネできるポイントが沢山含まれた健康的な定食です。

※時間 11:00～15:00(最終入店14:00) ※必ず事前の予約が必要です。

### ■森のくつろぎカフェ ヘルシー定食

メニューは日替わりですが、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立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】

※時間 11:00～14:00(最終入店13:30) ※平日 月～金まで営業

### ■レストラン プローニュ ランチビュッフェ

石窯で焼き上げる3種類のPIZZAや日替わりパスタ、サラダ、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♪

女性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ペペ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。

毎月変わるお料理は、大人の男性でも大満足。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。

### ■レストラン プローニュ 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。

※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。

### ■レストラン スポール 低カロリー朝食弁当

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。

日常のお食事で参考にしましょう。

※時間 8:00～9:30

## 料金表

2016/11/1(火)～2017/3/19(日) ※12/31～1/3を除く。

### ■お1人様1回あたり(1泊3食)の料金です。

宿泊プランは、2名以上の偶数ペアでご参加ください。

お2人様は2名用のお部屋・4名様は4名用のお部屋・6名様は6名部屋・8名様は8名部屋でご予約を承っております。

#### ● ログハウス

	12/1～12/30	1/4～3/19	11/1～11/30
土・休前日	17,000円		18,000円

#### ● ホテルE/B/Cタイプ

	12/1～12/30	1/4～3/19	11/1～11/30
土・休前日	18,000円		21,000円

#### ● ホテルDタイプ

	12/1～12/30	1/4～3/19	11/1～11/30
土・休前日	19,000円		22,000円

※日程・回数・連泊についてはご相談ください。※料金詳細につきましては、お問い合わせください。※表示価格は税込料金です。

## ダイエットヴィレッジ放映記念特別プラン

2人1組で目標体重を設定し、4回行われるレッスンに参加して、3月までに2人揃ってダイエットに成功したら、

ホテルトリニティ書斎のペア宿泊券をプレゼント!

厳密な体力測定を行った上で、無理のない目標をインストラクターが設定しますので、現実的なダイエットが見込まれます。

トレーニングのプロたちが、効率よく着実に体重を落とすレッスンを行います。

プログラムは全4回ですが、ご予約は1回から受け付けておりますし、2泊や4泊など連泊でもご参加いただけます。

卒業式や入学式シーズンまでに理想の体型を取戻し、チームでコミットしてみませんか?

## 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 ヘルシー会席  
■ 朝食/各種 ■ 昼食/各種 ■ 栄養指導 ■ 運動指導 ■ 運動実技 ■ 体力測定

## プランスケジュール

### ■11月1日目

12:30 ダイエットヴィレッジの聖地 :日本メディカルトレーニングセンターにて受付。

13:00 オリエンテーション :プログラムの説明と体力測定[あなたの体力年齢を調べます]

15:00 栄養座学 :運動だけでなく食事に関するお勉強もします。

16:00 健康運動指導士 運動座学 :日常生活で運動する方法を学びます。

17:00 初日のプログラム終了 :天然湯の華風呂[長柄カルナの湯]でリラックス。

19:30 和食処 翠州亭にてヘルシー会席 :低カロリーなヘルシー会席は毎月献立が変わります。

### ■12月1日目

13:00 オリエンテーション :1ヶ月前計測した体組成を比較します。問題点を探し解決してまいります。

14:00 栄養・運動相談 :個々の進捗に合わせて個人面接を実施します。

16:00 運動実技① :体幹を鍛えるスタビライゼーションプログラムを実施します。太りにくい身体を実現しましょう。

19:30 夕食 :ヘルシー会席

### ■1月1日目

13:00 オリエンテーション

14:00 栄養・運動相談

15:00 運動実技① :スポーツクラブのプログラムに参加します。ダンスを楽しみながらダイエットにチャレンジ。

16:00 運動実技② :バランスボールなどエクササイズグッズを使ってトレーニングします。

19:30 夕食 :ヘルシー会席

### ■2月1日目

11:30 昼食 管理栄養士が同行し、ビュッフェ利用方法をチェックします。

13:00 栄養・運動相談 :個人面接で目標体重までの最終調整方法を編み出します。

14:00 運動実技① :立ち方・歩き方を再確認します。

16:00 運動実技② :開放的なゴルフ場を歩いてみましょう。

19:30 ヘルシー会席

### ■11月2日目

07:00 起床&ウォーキング :朝食前に森林浴ウォークをお楽しみください。

08:00 朝食スムージー :ホテルシェフ特製の低カロリースムージーをお部屋で召し上がっていただけます。

09:00 運動実技① :「立ち方・歩き方」「エアロビクス」「ハイキング」「ヨガ」「パレトン」などの豊富なメニューをインストラクターが組合せます。

10:00 運動実技② :「ウォーキング」「スタビライゼーション」「バランスボール」など、無理のない運動をご指導いたします。

12:00 昼食後解散 :最終日のお昼はヘルシー弁当を食べながら、次のレッスンまでの宿題を打ち合わせ。

### ■12月2日目

07:00 ウォーキング

08:00 朝食 :管理栄養士が同行し、ビュッフェの上手な利用方法を伝授します。

09:00 グループワーク :個々の進捗状況を発表します。互いに共通認識を持つことで目標達成に近づきます。

10:00 運動実技② :スポーツクラブのプログラムに参加します。ダンスを楽しみながらダイエットにチャレンジ。

12:00 昼食後解散 :ヘルシー定食

### ■1月2日目

07:00 ウォーキング

08:00 朝食 :ダイエットに最適!管理栄養士監修の低カロリーな朝食弁当をお楽しみください。

09:00 運動実技③ :JMTCを出発して近郊をハイキング。自然を楽しみながら上手にカロリーを減らしましょう。

12:00 休憩 大浴場でウォーキングの疲れを癒しましょう。

13:30 昼食後解散 :ビュッフェ

### ■2月2日目

07:00 ウォーキング

08:00 朝食:低カロリー弁当

09:00 運動実技③ダンスルームでヨガレッスン。

10:00 体力測定

11:30 修了式:賞状授与・4回の日程が終わっても生活習慣が変わらないように勉強したことを復習します。