

# 仲間と一緒に 体力測定&健康づくり

最近、節ぶしが痛い、肩が上がらない、最近全く運動していないなど  
体力低下を感じていませんか？  
仲間と一緒に自分の体力年齢を知って、正しい運動のアドバイスを受けるプランです。

期間：2016/10/29(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。

**11,500円～**

## スケジュール Schedule

1日目

### 体力測定



15:30～

自分の体力年齢を知る。  
最近の運動不足を実感。

### リラックス



17:00～

運動の後は、天然湯の華風呂  
長柄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 翠州亭にて会席御膳に舌鼓。  
皆様と憩いの時をお楽しみください。

### お部屋でゆっくり



21:00～

お部屋でゆっくり語り合しましょう。

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。

### ノルディックウォーキング



9:00～

専門のインストラクターが  
正しいウォーキングや  
ノルディックウォーキングを伝授。

### グラウンド・ゴルフ



10:00～

緑に囲まれたコースで思いっきり  
グラウンド・ゴルフを楽しみましょう！(2時間)

### ターザニア(オプション)



12:00～

樹の上の冒険王国  
『ターザニア』もお試ください。

最近、節ぶしが痛い、肩が上がらない、最近全く運動していないなど体力低下を感じていませんか？

20歳を過ぎれば、努めて運動をしない限り体力は確実に低下していきます。

また、あまり体を動かさなくても用が足りる生活が続けていると、ますます体力は低下していきがちです。

いざ、若いころのイメージで運動を開始すると大きな怪我をすることもあります。運動を始める前には必ず、ご自分の体力年齢を知ってご自分にあった運動を心がけましょう。仲間と一緒に体力測定をして、運動を始めてみてはいかがでしょうか？

インストラクターがあなたの体力測定結果を分析し、正しい運動法を伝授するプランです。

## 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／レストランブルーニュ 和洋ビュッフェ ■ グラウンド・ゴルフ ■ 体力測定 ■ ノルディックウォーキング
- 施設利用

## プランスケジュール

### ■1日目

- 15:00 日本メディカルトレーニングセンターのフロントでチェックイン。
- 15:30 体力測定：自分の体力年齢を知る。最近の運動不足を実感。
- 17:00 リラックス：運動の後は、天然湯の華風呂 長柄カルナの湯で疲れを癒してください。
- 19:30 国の登録有形文化財に登録されている、和食処 翠州亭にて会席御膳に舌鼓。
- 皆様と憩いの時をお楽しみください。
- 21:00 お部屋でゆっくり。

### ■2日目

- 07:00 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。
- 09:00 ノルディックウォーキング：専門のインストラクターが正しいウォーキングやノルディックウォーキングを伝授。
- 10:00 グラウンド・ゴルフ：緑に囲まれたコースで思いっきりグラウンド・ゴルフを楽しみましょう！（2時間）
- 12:00 樹の上の冒険王国『ターザニア』もお試ください（オプション）。

\*JR菅田駅までは、無料の定期バスが運行しています。  
HPにて運行時間を事前に調べておくとう便利です。

## 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も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 ブルーニュ

【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 ブルーニュ

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

2016/10/29(土)～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

|        | 10/29～10/31 | 12/1～12/30 | 1/4～3/19 | 11/1～11/30 | 3/20～3/31 |
|--------|-------------|------------|----------|------------|-----------|
| 日～金・休日 | 11,500円     |            |          | 13,500円    |           |
| 土・休前日  | 11,500円     |            |          | 14,500円    |           |

#### ● ホテルE/B/C

|        | 10/29～10/31 | 12/1～12/30 | 1/4～3/19 | 11/1～11/30 | 3/20～3/31 |
|--------|-------------|------------|----------|------------|-----------|
| 日～金・休日 | 13,500円     |            |          | 15,500円    |           |
| 土・休前日  | 13,500円     |            |          | 16,500円    |           |

#### ● ホテルD

|        | 10/29～10/31 | 12/1～12/30 | 1/4～3/19 | 11/1～11/30 | 3/20～3/31 |
|--------|-------------|------------|----------|------------|-----------|
| 日～金・休日 | 14,500円     |            |          | 16,500円    |           |
| 土・休前日  | 14,500円     |            |          | 17,500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。