

天然湯の華風呂でゆったり！ 肩こり予防プラン

なかなか楽にならない肩こり。ひどくなると、常に肩に張りを感じたり、痛みを伴うようになっていたりして、全く改善しない症状にイライラしてしまうことも……。肩こりに悩む貴方にピッタリのプランです。
専門家の肩こり予防体操の後は天然湯の華風呂でくつろげます。

期間：2016/9/1（木）～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
9,600円～



スケジュール Schedule

1日目



15:00～
日本メディカルトレーニングセンターにチェックイン！ショップでお気に入りのスポーツウェアを選んでみては？



16:00～
専門家の指導で肩こり予防体操を体験しよう！

休憩



17:00～
運動を楽しんだ後は、天然湯の華風呂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。

2日目



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。



10:00～
2日目はスポーツクラブのプログラムにチャレンジ！身体を動かしてリフレッシュ！

肩こり予防体操②



11:00～
2日目も専門家の指導を受講できます。自宅でできる体操を覚えよう！

屋外散策



12:00～
帰る前にエリア内を散策しよう。美味しい空気を吸って大自然を満喫！

なかなか楽にならない肩こり。ひどくなると、常に肩に張りを感じたり、痛みを伴うようになってたりして、

全く改善しない症状にイライラしてしまうことも……。

肩こりに対していい印象をもっている人はいないと思いますが、実は肩こりは、自分の身体にかかっている「負担」を感知し、

「そろそろ身も心も休憩しませんか?」というサインでもあります。そう考えれば、肩こりの症状は、

「体からのありがたいサイン」とも取れます。専門家の肩こり予防体操の後は、北海道二股温泉の原石を使用した、

天然湯の華風呂『長柄カルナの湯』で肩こり予防を図りましょう。

スポーツクラブのプログラムも充実しています。

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 ■ 肩こり予防体操 ■ 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 日本メディカルトレーニングセンターにチェックイン! ショップで気に入りのスポーツウェアを選んでみては?
- 16:00 専門家の指導で肩こり予防体操を体験しよう!
- 17:00 運動を楽しんだ後は、天然湯の華風呂で疲れを癒してください。
- 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。

■2日目

- 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。
- 10:00 2日目はスポーツクラブのプログラムにチャレンジ! 身体を動かしてリフレッシュ!
- 11:00 2日目も専門家の指導を受講できます。自宅でできる体操を覚えよう!
- 12:00 帰る前にエリア内を散策しよう。美味しい空気を吸って大自然を満喫!

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御膳をご用意します。

※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

2016/9/1(木)～2017/3/31(金) ※年末年始:12/31～1/3を除く

●ログハウス

	9/1～9/16	9/19～10/31	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)	1名様利用時	2名様利用時(お一人様料金)	1名様利用時	2名様利用時(お一人様料金)
日～金・休日	12,200円	9,600円	15,500円	12,900円	15,500円	12,900円
土・休前日	12,400円	9,600円	16,700円	13,900円	16,700円	13,900円

●ホテルE/B/Cタイプ

	9/1～9/16	9/19～10/31	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)	1名様利用時	2名様利用時(お一人様料金)	1名様利用時	2名様利用時(お一人様料金)
日～金・休日	18,100円	11,900円	21,100円	14,900円	21,100円	14,900円
土・休前日	18,900円	11,900円	22,900円	15,900円	22,900円	15,900円

●ホテルDタイプ

	9/1～9/16	9/19～10/31	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)	1名様利用時	2名様利用時(お一人様料金)	1名様利用時	2名様利用時(お一人様料金)
日～金・休日	19,100円	12,900円	22,100円	15,900円	22,100円	15,900円
土・休前日	19,900円	12,900円	23,900円	16,900円	23,900円	16,900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。