

体力測定& メディカルチェックプラン

身体を動かす前に体力年齢を調べませんか？簡単な計測で貴方の現在の体力がわかります。
メディカルチェックで医師からの専門的なアドバイスも受けられ、
インストラクターから身体の動かし方も学べます。

期間：2017/5/7(日)~2018/3/31(土)

1泊2食付 おとな1名様

23,200円~

※夏期(7/15~8/26)、年末年始(12/30~1/2)を除く。
※このプランには朝食がついておりません。
※開催日は2日目がリソルクリニックの診療日に限ります。
(2日目：採血実施のため)
※30日前までにご予約をお願いいたします。
※18歳以上のお客様に限ります。



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。

日本メディカルトレーニング
センターにて体力測定



16:00~

体力測定を実施して体力年齢を調べましょう。
インストラクターからアドバイスも受けられます。

リラックス



17:00~

体力測定の後には、
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 翠州亭にてカジュアル会席
御膳に舌鼓。
皆様と憩いの時をお楽しみください。

2
日
目

起床



7:00~

自然に囲まれたログハウスで
気持ちよく目覚めましょう。

リソルクリニックで採血



9:00~

リソルクリニックで
採血して数値を調べます。
医師からのアドバイスで
本当の健康を目指しましょう。

昼食



11:30~

石窯を使ったピザや多彩な
ビュッフェ料理をお楽しみください。



13:00~

帰るまでラケットスポーツなども
楽しめます。

ダイエットや体力向上のために運動は欠かせませんが、自分に合わない間違った方法で運動を続けると、効果が出ない可能性もあります。
 運動する前に身体のことをよく調べて、運動時の怪我や事故を防ぎましょう。
 体力年齢がわかる体力測定で、今自分がどのくらいの体力水準にあるのか一目瞭然！
 インストラクターの指導もついておりますので、貴方の今後の人生を変えるきっかけにいかがですか。

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 会席御膳
 ■ 昼食/レストラン ブローニュ 和洋ビュッフェ ■ 体力測定 ■ メディカルチェック(血液検査等) ■ 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 ホテルでチェックイン。
- 16:00 体力年齢がわかる体力測定を実施します。現在の体力レベルを調べましょう。
 ・体力測定後、インストラクターからアドバイスも受けられます。
 ・日本メディカルトレーニングセンター運動施設も無料でご利用頂けます。
- 17:00 天然湯の華風呂 長柄カルナの湯でゆっくり♪
- 19:30 ご夕食:和食処 翠州亭にてカジュアル会席御膳をご用意します。

■ 2日目

- 7:00 ゆっくり起床♪
- 9:00 2日目は併設のリソルクリニックでメディカルチェック! 医師のアドバイスを受けられます。
- 11:30 ホテルトリニティ書斎1階 レストラン ブローニュでビュッフェをお楽しみいただけます。
- 13:00 帰る前に日本メディカルトレーニングセンター室内コートでバドミントンや卓球にチャレンジ! ※ラケットスポーツは別途有料、事前予約制です。

お食事

※このプランには朝食がついておりません。

■ 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な建物と、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。

■ ご昼食 レストラン ブローニュ

【時間】11:30～14:30(最終入店14:00) ※ご入店からの90分制
 【場所】ホテルトリニティ書斎1階 レストラン ブローニュ
 日替わりのパスタや石窯PIZZA、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♪
 ※状況により、会場が変更になる場合がございます。

リソルクリニック休診日

日・月曜日、年末年始

※休診日に変更になる場合がございますので、最新の診察日につきましては、こちらのHPをご覧ください。

<http://resol-clinic.jp>

料金表

2017/5/7(日)～2018/3/31(土) ※夏期(7/15～8/26)、年末年始(12/30～1/2)を除く。

● ログハウス

	5/7～7/14	9/18～10/31	12/1～12/29	1/3～3/16	8/27～9/17	11/1～11/30	3/17～3/31	
	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	26,200円		23,200円		27,200円		24,200円	
土・休前日	27,200円		24,200円		28,200円		25,200円	

● ホテルトリニティ書斎

	5/7～7/14	9/18～10/31	12/1～12/29	1/3～3/16	8/27～9/17	11/1～11/30	3/17～3/31	
	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	30,200円		24,200円		31,200円		25,200円	
土・休前日	31,200円		25,200円		32,200円		26,200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。