

気軽に楽しく！ 健康体力測定とターザニアプラン

自分の体力年齢気になりませんか？
誰でも簡単にできる体力チェックで貴方の本当の年齢がわかります！？
アンチエイジングを実現するにはまずは自分を知ることから！さあ始めましょう！

期間：2016/10/22(土)～2016/11/30(水)

1泊2食付 おとな1名様

13,000円～

スケジュール

Schedule

1
日目

体力測定



14:00～

貴方の体力年齢はどれくらい？
健康増進施設のインストラクターが
体力チェック！

フィジカルタイム



16:00

体力測定後は、日頃の
運動不足を解消しましょう。
室内プールもご利用頂けます。

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



19:00～

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



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。

樹の上の冒険王国 ターザニア



9:00～

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！

ロングジップスライド(オプション)



11:00～

全長445mのロングジップスライドは
気分爽快間違いなし！(オプション)

体力は20歳頃をピークに衰えて行きます。でもその衰え方は人によって千差万別。
実年齢に沿った体力年齢であれば問題ないのですが、実年齢よりもずっと速いスピードで体力が低下している人が増えています。
日頃から運動習慣のない人は要注意!また、日頃の訓練によって、実年齢よりも体力年齢を若く保つこともできるので、
ここで一度、自分の体力年齢をチェックしてみましょう!
チェック後は、リソル生命の森内にあるターザニア&ロングジップスライドで大声を張り上げて、リフレッシュいたしましょう。

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 ■ 体力測定 ■ ターザニア ■ 施設利用 ■ ロングジップスライド(オプション)

プランスケジュール

■ 1日目

- 14:00 貴方の体力年齢はどれくらい?健康増進施設のインストラクターが体力チェック!
○16:00 体力測定後は、日頃の運動不足を解消しましょう。室内プールもご利用頂けます。
○17:00 運動を楽しんだ後は、天然湯の華 長柄カルナの湯で疲れを癒してください。
○19:00 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 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 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!
○11:00 全長445mのロングジップスライドは気分爽快間違いなし!(オプション)
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

■ 【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。

<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

※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。

■ 【朝食】レストラン ブローニュ

【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 ブローニュ

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

2016/10/22(土)～2016/11/30(水)

● ログハウス

	2名様利用時(お一人様料金)	
	10/20～10/31	11/1～11/30
日～金・休日	13,000円	15,000円
土・休前日	13,000円	16,000円

● ホテルE/B/C

	2名様利用時(お一人様料金)	
	10/20～10/31	11/1～11/30
日～金・休日	15,000円	17,000円
土・休前日	15,000円	18,000円

● ホテルD

	2名様利用時(お一人様料金)	
	10/20～10/31	11/1～11/30
日～金・休日	16,000円	18,000円
土・休前日	16,000円	19,000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。