

タラサ志摩 ホテル&リゾート

THALASSA SHIMA

Hotel & Resort



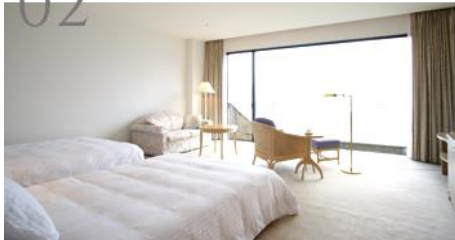
客室のこだわり

01



目の前に広がるのは、海風を感じるオーシャンビュー。当ホテルでは全室、太平洋を望む設計になっており、開放感あふれる大自然を楽しめます。

02



のんびりくつろいでいただけるよう、ベッドやバスルームに至るまで少し広めのゆったりタイプすべてが満ちていく喜びを感じてください。

03



タラサ志摩ならではのアメニティや客室設備を取り揃えております。
※宿泊プラン、お部屋タイプにより、異なります

お食事



- さびない、ナチュラル、免疫力UP食材でパワーチャージ
- 彩鮮やかにして抗酸化パワーアップ
- 良質タンパク質である志摩の魚介類とビタミン・ミネラルが豊富な海藻をふんだんに使用
- 血糖値や代謝機能が考慮された栄養バランス(低GI、高タンパク)で太りにくい

新鮮な幸を使ったこだわりの逸品

日本一スピリチュアルな伊勢の土地と太陽で育った食材をふんだんに使用。またすべてのお食事は、さびない、ナチュラル、免疫力UP、志摩にこだわり、血糖値や代謝機能も考慮された栄養バランスとなっているので、しっかり食べても太りにくいメニューで、安心してお食事をお楽しみいただけます。

糖質コントロールの重要性

皆さんは、糖質制限とか炭水化物ダイエットという言葉に耳にしたことがありますか？
糖質は、私たちが普段一番口にしてる栄養素だといえます。今の飽食の時代に、最も手軽に食べられる、また最も身体(脳)が欲しがる食べ物がこの糖質であるといえます。糖質は効率の良いエネルギー源にはなるものの、それ以外の栄養素が乏しくタンパク質や脂質ほど重要な栄養素ではないのです。

近年、糖質は肥満や様々な生活習慣病を引き起こす一番の原因であることが分かってきました。これからは適度に糖質をコントロールして、不足しがちな他の栄養素であるタンパク質や脂質、ビタミンやミネラル、食物繊維をしっかり摂っていくことが重要だと考えています。



更に詳しく

<http://www.thalasso.co.jp/>

タラサ志摩ホテル&リゾート



17. 6 / 26 (月) ~ 28 (水)
 タラサ志摩 ホテル&リゾート
 2泊3日

～初夏の伊勢志摩で、 リフレッシュしませんか？～



ヨガ・瞑想・ストレッチトレーニングを取り入れた新たなツーリズム
 「身体」と「心」をととのえる旅に…



ヨガトレーナー
 土屋愛 (Ai Tsuchiya)

今回のヨガ・瞑想の担当は2009年ミスユニバースジャパンファイナリストで、現役モデルの土屋愛トレーナーが担当します！全米ヨガアライアンスRYT200の取得者でこれまでの様々な経験を生かし、多方面から「美」と「健康」に対してのアプローチをおこなっていきます。またTOEIC935点と英語も堪能で、英語・日本語ともにセッションが可能です。
 ☆土屋愛☆
 オフィシャルブログ



【主な資格】
 全米ヨガアライアンスRYT200 / Thai Vedic Yoga入門
 チネイザン入門 / Alchemy of touch入門



パーソナルトレーナー
 平松和也 (Kazuya Hiramatsu)

ストレッチ・トレーニング担当はPUREMIUM LIFE FITNESS新富町店マネジャーで、パーソナルトレーナーの平松和也トレーナーが担当します！普段とは違い「リフレッシュする」ストレッチやトレーニングを中心に「身体」と「心」をととのえるサポートをさせていただきます！！

【主な資格】
 健康運動実践指導者 / BFRトレーナー(血流制限トレーニング)
 NESTAダイエット&ビューティスペシャリスト

主なスケジュール [時間・内容]

1日目	13:00 【タラサ志摩ホテル&リゾート集合(各自にて)】
	14:00～ 【レクリエーション・ヨガ・トレーニング】 ※チェックイン後、宿泊施設にて
	18:00 【夕食】 ※合同夕食 希望があれば個別可
	夕食後～ 【オプションサービス】 先着順、別途費用各自負担 ※当日受付(金額等はプログラムにより異なります)
2日目	6:15～7:00 【瞑想】 ※宿泊施設または宿舎先近隣にて(雨天の場合室内)
	7:15～9:30 【朝食(各自)】
	9:30～11:00 【ヨガ・トレーニング】 ※宿泊施設にて
	11:00～ 【各自観光や施設利用等】 ※夕食まで各自ご自由にお時間をお使いください
	13:00～14:30 【オプションサービス】 先着順、別途費用各自負担 ※当日受付(金額等はプログラムにより異なります)
	18:00 【夕食】 ※合同夕食 希望があれば個別可 夕食後～ 【オプションサービス】 先着順、別途費用各自負担 ※当日受付(金額等はプログラムにより異なります)
3日目	6:15～7:00 【瞑想】 ※宿泊施設または宿舎先近隣にて(雨天の場合室内)
	10:00～ 【レクリエーション】 ※チェックアウト後、宿泊施設にて
	12:00 【現地にて解散】

参加費・お申し込み等のご案内

参加費 【1名様料金】 **59,800円** (税別)

日程 6月26日(月)~6月28日(水)

定員人数 20名 **最少催行人数** 10名

集合・解散場所 タラサ志摩 ホテル&リゾート (住所:三重県鳥羽市浦村町白浜1826-1)

宿泊先のご案内 同上

お食事について 朝2回・夕2回 (昼食は各自)

●料金内訳
 旅行代金には宿泊代(2泊)、(食事代朝夕4食)、指導者同行費用、指導料、集合場所からの旅行損害保険料が含まれております。
 ※現地までの往復交通費は含まれておりません。

お申し込みスタートは **5月8日(月)10:00** ※お申し込み締め切り日は、**6月5日(月)**となります。

参加特典 タラサ志摩 ホテル&リゾート内施設の優待利用付き

Coming-soon ! !
 ※随時発表いたします。今しばらくお待ちください。

お申込み方法

メール受付 plf-shintomi@s-databank.com 24時間受付
 ※下記参加申込兼同意書の記載項目を入力の上送信ください

店舗受付 以下参加申込兼同意書へ記載の上店舗スタッフへお渡しください

お問い合わせ **スポーツデータバンク株式会社:03-5823-7322** 平日10:00~17:00 定休日:土日祝

キャンプ注意事項

- 当キャンプはお客様より指定の申込方法よりお申し込みの上、指定の参加費を受領した時に最終確定とさせていただきます。尚、お振込み期日までにご入金確認が取れない場合、当キャンプへはご参加いたし兼ねますので、予めご了承ください。
- お申し込み後、お客様のご都合によりキャンプ申込を取り消される場合、参加費に対しておひとり様につき、次の料率で取消料をいただきます。
 ※キャンセル料

取消日	開始日に前日から逆算してさかのぼって					開始後の取消 または無断欠席
	21日前	20~8日前	7~2日前	前日	当日	
取消料	無料	20%	30%	40%	50%	100%

- お申し込み人数が最少催行人員に満たない場合、キャンプ実施をとりやめることがあり、この場合、実施の5日前までに中止をする旨を通知します。
- 慢性疾患をお持ちの方、現在健康を損なっている方、身体に障がいをお持ちの方など特別の配慮を必要とする方は、その旨をお申し出ください。可能な範囲にてこれに応じます。尚、医師の診断書を提出いただく場合、あるいは参加をお断りさせていただく場合がございます。予めご了承ください。
- キャンプ実施中に疾病、その他事由により、医師の診断又は加療を必要とする状態になったと判断する場合は、必要な措置をとらせていただきます。これにかかるとの一切の費用はお客様のご負担となりますので、ご了承ください。
- お客様が以下に例示するような事由により損害を被った場合は、当社は当該損害を賠償する責任を負うものではありません。
 ①天災地変、戦乱、暴動による工程の変更又は中止②運送・宿泊機関等の事故、火災により発生する損害③運送・宿泊機関等のサービス提供の中止による工程の変更又は中止④官公署の命令、伝染病による隔離により生じる工程の変更又は中止⑤食中毒⑥盗難⑦運送機関の遅延・不通・スケジュール変更・経路によって生じる日程の変更・目的地滞在時間の変更
- 個人情報の取り扱いについては、お客様との連絡のための利用の他、運送・宿泊機関等が提供するサービス手配のための手続きに必要な範囲内で利用させていただきます。また、当社の商品やサービスのご案内のために利用させていただくことがあります。
- 旅行代金に含まれるものは①旅程内の宿泊代金及び案内のある食事②指導員の帯同費及び宿泊費③プログラム参加費※含まれないものは①集合地までの交通費②その他個人的性格の費用

キャンセルについて...どちらからお申込み頂いた場合も電話連絡をお願いいたします。
 お電話のないキャンセルは認められません。

キリトリ線

参加申込書兼同意書 ※上記キャンプ注意事項に同意の上 参加を申し込みます

ふりがな		性別	男・女
代表者氏名		生年月日	年 月 日 (満 歳)
ふりがな	〒□□□□-□□□□	電話番号	
代表者住所		メールアドレス	
ふりがな		性別	男・女
同伴者氏名		生年月日	年 月 日 (満 歳)
ふりがな		性別	男・女
同伴者氏名		生年月日	年 月 日 (満 歳)
交通手配の有無※	有 ・ 無	※参加費に現地までの往復交通費は含まれておりません。 必要な方は別途旅行会社にて手配が出来ますのでご依頼ください。	
持病の有無	<input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい(具体的に))
薬の服用有無	<input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい(具体的に))
アレルギーの有無	<input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい(具体的に))