

<「シェイプインバランス」概要>

オンラインダイエットサービス「イーバランスダイエット」のプログラムを取り入れた、2泊3日のダイエット宿泊プランです。お食事や宿泊時間、宿泊後のケアまで充実させることで、多忙な毎日を送っている方々でも無理なくダイエットを続けることができます。女性お一人でも参加できる内容です。

■ 日程: 2011年1月23日(日)～1月25日(火)

2011年2月27日(日)～3月1日(火)

2011年3月13日(日)～3月15日(火)

■ 料金: お一人様50,000円 お二人様80,000円(消費税、サービス料込み、宿泊税込み)

■ 内容: レインボーブリッジサイドのお部屋への宿泊(2泊)、朝食2回、ランチボックス2回、夕食2回

■ タイムスケジュール

時間		1日目(日曜日)	
7:00   15:00	▼ チェックイン前にスパをご利用いただくことも可能です。 ・事前にご記入いただいた問診内容を提出		
15:00   17:00	▼ チェックイン&カウンセリング* ・「SPA 然 TOKYO」のカウンセリングルームにて10分程度の個別カウンセリング(希望者は体重計で測定&記録)		
17:00   17:30	▼ オリエンテーション* 「テラス オン・ザ・ベイ」		
17:30   19:30	▼ ダイニングで食事 「テラス オン・ザ・ベイ」 ・食べても太らない「ダイエット・フレンチ・ディナー」		
20:00   21:00	▼ ワークショップ*(60分) 宴会場 ・ワークショップ「健康に関するセミナー」		
21:15   21:45	▼ 就寝前のカンタンストレッチ*(30分) 「SPA 然 TOKYO」フィットネスエリア ・ストレッチ&効果のレクチャー		
21:45	▼ 解散 各自部屋へ		
		2日目(月曜日)	
6:00   6:45	▼ 朝ヨガ* 「SPA 然 TOKYO」フィットネスエリア ・朝の硬いカラダをほぐし、出勤前に血行を良くする	▼ 朝ヨガ* 「SPA 然 TOKYO」フィットネスエリア ・朝の硬いカラダをほぐし、出勤前に血行を良くする	
7:00   7:45	▼ 朝食 「SPA 然 TOKYO」スパ内リクレーションラウンジ ・野菜や果物でオリジナル生ジュース作り ・350kcal程度の栄養リッチ朝食	▼ 朝食 「SPA 然 TOKYO」スパ内リクレーションラウンジ ・野菜や果物でオリジナル生ジュース作り ・350kcal程度の栄養リッチ朝食	
通常出勤 昼食は550Kcal 程度のヘルシーリッチなランチボックス		通常出勤 昼食は550Kcal 程度のヘルシーリッチなランチボックス	
19:00   20:20	▼ 料理教室 プライベートダイニング「アイリスルーム」 ・ボリュームいっぱいなのにカロリー600Kcalの料理を管理栄養士特製レシピをもとに調理		
20:20   21:00	▼ ダイニングで食事 プライベートダイニング「アイリスルーム」 ・料理教室で作った食事を摂る		
21:00   22:00	▼ カンタンスセルマッサージ&プチワークショップ 「SPA 然 TOKYO」 ・「むくみ」対策マッサージ指導 ・ワークショップ(2回目)		
22:00	▼ 解散 各自部屋へ	▼ 宿泊プラン終了 各自帰宅	
1か月後の「新しい自分」を思い描きながら、 “1か月ダイエット” 開始!			
■ 体験終了2週間後			
専属のトレーナーによるカウンセリング(オンラインor 電話)			
■ 体験終了4週間後			
専属のトレーナーによるカウンセリング(オンラインor 電話)			