

シニアのための

in池の平ホテル

2泊3日

健康若返りキャンプ



募集期間
4月中旬まで

スノーシューイング

ホテル専属の健康運動指導士が、
一人ひとりに合った運動指導をいたします！
お一人からでもご参加OK！
お気軽にお問い合わせください♪

- 平日限定 -
2泊4食付 料金 **39,000円**(税別)
※入湯税150円(税込) 別途 シングル利用は**45,000円**(税別)

健康づくりに役立つ！
活動量計付



常駐スタッフ

健康運動指導士 3名
保健師・看護師・
健康運動指導士 1名



無料送迎 茅野駅～池の平ホテルの送迎あり！
諏訪圏限定▶▶ご指定の場所へも送迎いたします。

要予約 詳しくはお問い合わせください。



～2泊3日スケジュール～

1日目 体力測定(握力・柔軟性・脚筋力・持久力)
食事バランスチェック

2日目 運動プログラム(ストレッチ・ウォーキング・筋トレ等)
スノーシューイング(または白樺湖ウォーク)
快眠講座

3日目 運動不足解消プログラム／まとめ

3か月後のアフターフォロー カウンセリング／体力測定



専属スタッフによる
3か月間の指導あり！
目標に向けて頑張りましょう！！

ご予約
お問い合わせ

白樺リゾート
池の平ホテル

TEL:0266-68-2100

予約センター <受付時間> 9:00～19:30