



参加募集中!

申し込み
11月9日まで

※3日前よりキャンセル料が発生いたします

第9回 ネモケン先生の 宿泊ウォーキング講座



2023年
11月16日(木)~17日(金)

限定 30名! 定員になり次第受付終了!

一泊 2名1室 **18,150円**
3食付 1名1室 **21,450円** (入湯税・消費税込)

こんな方におススメ! お気軽にご参加ください!

より多くの事を
学びたい!

リフレッシュが
したい!

運動の仲間を
つくりたい!

のんびり泊まりで
楽しみたい!

根本先生に
個別で質問したい!

スキルアップの
研修として!



楽しい2日間でした!



簡易体力測定



ネモケン先生スペシャル講座



懇親会

◆宿泊講座限定 無料送迎バス(予約制)

	松本駅	みどり湖PA	上諏訪駅	茅野駅	ホテル
16日迎え	11:50	→ 12:15	→ 12:40	→ 13:00	→ 13:40
17日送り	16:40	← 16:15	← 15:50	← 15:30	← 15:00

スケジュール (予定)	1日目	2日目	
13:30	受付	6:30	早朝散歩
14:00	レク	7:00	朝食
14:15	ネモケン先生講座	9:30	体力測定
16:45	フリータイム	12:00	昼食
18:00	夕食・懇親会	20:00	1日目終了
20:00	1日目終了	15:00	送迎出発

※内容は過去に開催したものです。一部、内容・料金等、変更になる場合がございます。ご了承ください。

2023年4月
新本館OPEN!

“池の平ホテル”でゆったりとお過ごしください

※宿泊のお部屋はアネックス館となります。

ビュッフェ

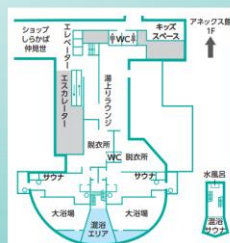
シェフが目の前で仕上げる種類豊富な料理を、開放的な空間でお召し上がりください。

湖天の湯

湖天の湯は、メインエリアの『湖畔混浴 空』をはじめ、温浴・スパ・サウナから眼下に白樺湖を見下ろすことができます。どうぞ心身が整う寛ぎの時間をゆったりとお過ごしくださいませ。

■入浴時間 11:30~25:00
6:00~10:00

(泉 質) 白樺高原椿ヶ沢温泉(硫黄塩泉)
(泉温52.3℃、湧出量144L/分)
(適応症) 神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、くじき、慢性消化器病、痔疾、冷え性、病後回復期、疲労回復、健康増進



湖畔混浴「空」 ※湯着み着でご利用頂きます



素晴らしい眺めの風呂に入ってまさに大気分じゅ ※画像はイメージパースです



天然温泉 湖畔の湯「木の湯」 ※男女時間入替