



2010年5月16日

## ホテル日航東京 × イーバランスダイエット

1日の総カロリー約1,400kcal以下！食べて痩せる2泊3日のダイエット宿泊プラン  
シェイプ イン バランス

## 「Shape in Balance」追加発売

[http://www.hnt.co.jp/stay/plan\\_234.html](http://www.hnt.co.jp/stay/plan_234.html)

- フレンチのディナー&リッチなランチボックスなど、朝昼夕3食全てを管理
- ホテル日航東京「SPA 然 TOKYO」での朝&夜のワークショップ
- 宿泊終了後も継続したカウンセリングサポートによる、究極のダイエットプログラム

ホテル日航東京(東京都港区台場 1-9-1 総支配人:塚田 忠保)は、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宿泊プラン「シェイプインバランス」を、2011年5月29日(日)~5月31日(火)、6月19日(日)~6月21日(火)、7月10日(日)~12日(火)の3期間限定にて発売いたします。

「シェイプインバランス」は、お食事や滞在中及び宿泊後のケアがセットになった、日曜日から火曜日にかけて2泊3日の体験型宿泊プランです。(朝食2回、ランチボックス2回、夕食2回付)

当初、2011年1月~3月の期間限定で販売しておりましたが、大変好評をいただき、再販を希望される方も多くいらしたことから、今回の追加発売となりました。

プラン滞在中は、ホテルシェフとイーバランスダイエットの管理栄養士による、味もボリュームも落とさないコラボレーションメニューをご提供。平日の通勤時には、特製のランチボックスをご用意し、1日の総カロリーを約1,400kcal以下にコントロールするほか、おいしくローカロリーを実現できる調理法や食材の栄養について学べる「料理教室」も実施し、ご自宅でも継続して健康的で美容効果が期待できるレシピを伝授いたします。

また、ホテルスパ「SPA 然 TOKYO」では、心身ともに健康的で快適なダイエットを実現するワークショップを実施し、自身のモチベーションアップを行うセミナーや、カラダのリズムを整える朝ヨガや夜のセルフマッサージ&ストレッチレッスンを受講いただけます。

さらにプラン終了後も、経験豊富な専属のニュートリション・トレーナー(管理栄養士)が、自宅での生活環境や、個人個人のライフスタイルに合ったダイエット方法でサポートし、一生太らないカラダ作りを目指します。



■「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、女性同士、男性同伴でもご参加いただけます。

日程：2011年5月29日(日)～5月31日(火)  
 2011年6月19日(日)～6月21日(火)  
 2011年7月10日(日)～7月12日(火) ※いずれもチェックイン 15:00 / チェックアウト 12:00

料金：お一人様 50,000円 お二人様 80,000円  
 ※消費税、サービス料、東京都宿泊税は含まれております。

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、  
 カウンセリング、ワークショップ、ストレッチ・マッサージのレクチャー、料理教室

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)	3日目(火曜日)
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	▼ 宿泊プラン終了 各自帰宅
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」	
21:00   22:00	▼ カンタンセルフマッサージ&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	
<b>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！</b>		
■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)		

特長：

- ①食事は、ホテルシェフとイーバランスダイエットの管理栄養士とのコラボレーションメニュー
  - ・通常は 1,500～2,000kcal あるフレンチのコースを、半分以下の 600kcal ほどに抑えるなど、朝昼夕 3 食付で 1 日の総カロリーを約 1,400kcal 以下にコントロール
  - ・平日の通勤時には、ヘルシーでリッチな特製ランチボックスをご用意
  - ・おいしくてローカロリーな調理法や食材の栄養について学べる「料理教室」を実施
- ②ホテルスパ「SPA 然 TOKYO」でのワークショップを実施
  - ・モチベーションアップのためのカウンセリング&ワークショップ
  - ・カラダのリズムを整える朝ヨガをレクチャー
  - ・血液循環を促進し、良質な睡眠をサポートするための、夜のセルフマッサージ&ストレッチをレクチャー
- ③宿泊終了後も継続したカウンセリングサポートを実施
  - ・経験豊富な専属のニュートリション・トレーナー(管理栄養士)が、自宅での生活環境や、個人個人のライフスタイルに合ったダイエット方法でサポート

ご予約・お問合せ：ホテル日航東京 5F「SPA 然 TOKYO」 Tel:03-5500-5520

### ■イーバランスダイエット 概要

毎日の健康的な食生活をナビゲートする、  
オンラインダイエットサービス。

約 1,000 種類の低カロリー&栄養バランスが計算された  
ダイエット・レシピから個々の目的に沿って構成される個別の  
食事プログラム、およびレコーディングダイエット(記録ダイエット)  
ツール、また、実際にダイエットをしたい人と、ダイエット指導の  
プロ・管理栄養士とのマッチングを行い、オンライン上で  
カウンセリング受けられるサービスの提供を行っています。

URL:<http://www.ebalancediet.com/home?st=-i-c02g>



### ■ホテル日航東京概要

名称:ホテル日航東京  
代表者:総支配人 塚田 忠保  
所在地:〒135-8625 東京都港区台場 1-9-1  
Tel 03-5500-5500(代表)  
客室数:452室(全室バルコニーつき)  
アクセス:

東京臨海新交通ゆりかもめ「台場」駅直結。  
東京臨海高速鉄道りんかい線「東京テレポート」駅から徒歩10分、  
東京テレポート巡回 無料シャトルバスを運行(所要時間5分～10分)。

