

Press Release



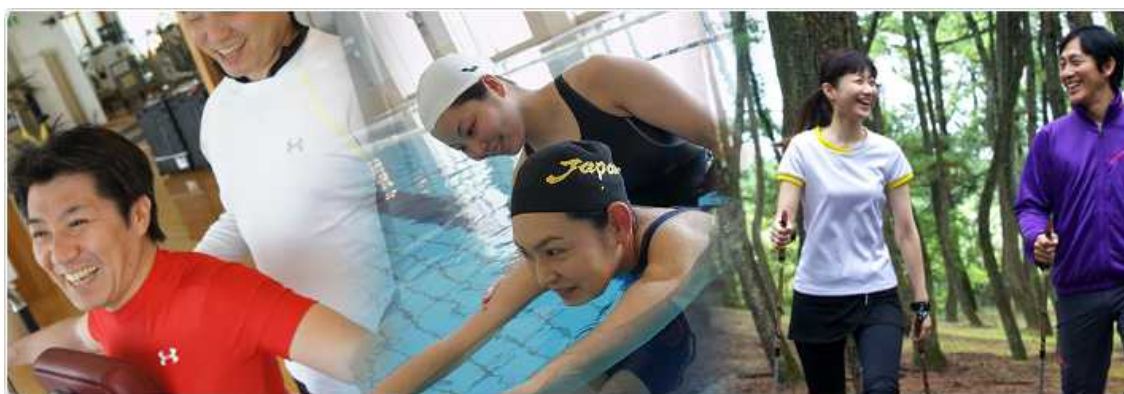
2011 年 4 月 25 日

報道関係各位

シェラトン・グランデ・オーシャンリゾート

～ ヘルス&ウェルネスのステイプランが 2 プラン新登場！ ～

メタリックシンドロームを解消する「メタトレ」プラン ロコモティブシンドロームを予防する「ロコトレ」プラン



フェニックス・シーガイア・リゾート（宮崎市山崎町、代表執行役社長 河本和彦）のシェラトン・グランデ・オーシャンリゾートでは、4 月よりヘルス&ウェルネスのステイプランとして新たに 2 つのプランを発売開始いたしました。

1 つは、内臓脂肪型肥満に高血糖、高血圧、高脂血症のうち 2 つ以上が合併した状態をいうメタボリックシンドロームの解消をうけおう「メタトレ（メタボリックシンドローム解消トレーニング）」プランで、腹部肥満や上半身型肥満の解消に効果があります。

そしてもう 1 つは、加齢による運動器障害により将来的に要介護となる危険性が高い状態をロコモティブシンドローム（以下ロコモ）といいます。これを予防、改善するプランが「ロコトレ（ロコモティブシンドローム予防トレーニング）」プランです。高齢者の寝たきりや介護の主な原因は、転倒、骨折、関節疾患などの運動器障害といわれておりこの予防に効果を発揮します。

いずれのプランも、初日のオリエンテーションで宮崎大学のスタッフによる講座を実施し、同大学監修のデータ管理システム「セルフケア支援システム（ ）」を導入。プラン終了後も継続的なフォローアップを行います。

普段よりご自身のヘルス&ウェルネスを意識されている方、ぜひこのプランをご体験ください。

< 「メタトレ」プラン概要 >

ホテル 3 階「ジ・オーシャンクラブ」の専門知識を熟知したスタッフが、トレーニング基礎知識、栄養学（食事療法）、自宅でのトレーニング方法などをレクチャーし、個別プランに沿ったプログラム指導を行います。今回、2泊3日と5泊6日の2種類のコースをご用意いたしました。初回のみ5泊6日コースにご参加いただき、その後定期的に2泊3日コースのご利用をおすすめします。

■2泊3日コース

- 設定日 4/22(金)～24(日)、5/13(金)～15(日)、6/10(金)～12(日)、7/1(金)～3(日)、9/2(金)～4(日)、10/7(金)～9(日)、11/11(金)～13(日)、12/2(金)～4(日)、2012年1/13(金)～15(日)、2/10(金)～12(日)、3/9(金)～11(日)
- 定 員 1 設定あたり 10 名様（最小催行 1 名様～）
- 料 金 お一人様 2 朝食付（税金・サービス料込み）
オーシャンスーペリアツイン 1 室 2 名利用時 40,000 円
オーシャンスターダードダブル 1 室 1 名利用時 51,000 円
- 内 容 1 日目 オリエンテーション
個別トレーニング 「サーキットトレーニング」
合同トレーニング 「アクアエクササイズ」
講座 「健康とは 生活習慣病改善のために注意すべき点、栄養学」
2 日目 個別トレーニング 「マシントレーニング」
講座 「トレーニングの基礎知識 自宅でのトレーニング」
合同トレーニング 「ヨガトレーニング」
自主トレーニング
3 日目 合同トレーニング 「ノルディックウォーキング」、終了式



■5泊6日コース

- 設定日 5/16(月)～21(土)、6/20(月)～25(土)、7/11(月)～16(土)、9/12(月)～17(土)、10/17(月)～22(土)、11/21(月)～26(土)、12/12(月)～17(土)、2012年1/23(月)～28(土)、2/20(月)～25(土)、3/19(月)～24(土)
- 定 員 1 設定あたり 10 名様（最小催行 1 名様～）
- 料 金 お一人様 5 朝食付（税金・サービス料込み）
オーシャンスーペリアツイン 1 室 2 名利用時 79,000 円
オーシャンスターダードダブル 1 室 1 名利用時 99,000 円
- 内 容 1 日目 オリエンテーション
講座 「栄養学（食事療法）」
合同トレーニング 「アクアエクササイズ」
2 日目 個別トレーニング 「サーキットトレーニング」
講座 「健康とは 生活習慣病改善のために注意すべき点、栄養学」
合同トレーニング 「アロマストレッチ」
自主トレーニング
3 日目 個別トレーニング 「マシントレーニング」
講座 「トレーニングの基礎知識」
合同トレーニング 「ヨガトレーニング」
自主トレーニング
4 日目 自主トレーニング
5 日目 個別トレーニング 「マシントレーニング」
講座 「自宅でのトレーニング方法」
合同トレーニング 「ノルディックウォーキング」
6 日目 合同トレーニング 「サイクリング」、終了式



< 「ロコトレ」プラン概要 >

ロコモは若い頃から対策をとり予防をすることの大切さが注目されており、ロコモについて学び、予防、改善のための運動法などをレクチャーします。宮崎大学のスタッフによるセミナーやロコモ体操講座、温水プールでのアクアトレーニング（有料オプション）、全身の90%の筋肉を使うノルディックウォーキングなど充実の1泊2日でロコモ予防の大切さと日常のトレーニング方法を学べます。

- 設定日 5/13(金)～14(土)、6/10(金)～11(土)、7/1(金)～2(土)、9/2(金)～3(土)、10/7(金)～8(土)、11/11(金)～12(土)、12/2(金)～3(土)、2012年1/13(金)～14(土)、2/10(金)～11(土)、3/9(金)～10(土)
- 定 員 1 設定あたり 10 名様（最小催行 1 名様～）
- 料 金 お一人様朝食付（税金・サービス料込み）
オーシャンスーペリアツイン 1 室 2 名利用時 26,000 円
オーシャンスターダードダブル 1 室 1 名利用時 43,000 円
- 内 容 1 日目 オリエンテーション
講座 目標設定、セミナー
ロコモ体操
アクアトレーニング（有料オプション 2,000 円）
2 日目 ロコモ体操
ノルディックウォーキング

宮崎大学監修の「セルフケア支援システム」の内容とは

- ・ 個人の毎日の測定結果やトレーニング実績を登録することによるデータ管理
- ・ 個人目標設定による定期的な振り返りとトレーニングメニュー計画への活用
- ・ デイリー記録をグラフで確認
- ・ 個人の日記をつけることができトレーナーへメッセージを送ることも可能

なお、宮崎大学とフェニックス・シーガイア・リゾートは、相互の連携と協力のもと、それぞれの資質の向上と、地域社会の発展に寄与することを目的として、双方の強みを活かす広範な分野での包括的提携を締結しております。

一般の方のご予約

総合予約センター TEL：0985-21-1113

このリリースに関する報道関係の方からのお問い合わせ先
フェニックス・シーガイア・リゾート
マーケットコミュニケーション課 担当：山下
TEL：0985-21-1118 / FAX：0985-21-1315