

コンセプトは“伊勢志摩の恵みあふれる『五感を潤す太陽と森のリゾート』”

「合歓の郷ホテル&リゾート ホテル合歓」

リニューアルオープン記念宿泊プラン「美活フルコースプラン」登場！

～新滞在プログラム & メインダイニングメニューの詳細も決定～

■三井不動産グループは、リゾート施設「合歓の郷ホテル&リゾート ホテル合歓（三重県志摩市）」の平成 25 年 4 月 1 日（月）のリニューアルオープンを記念して、宿泊プラン「美活フルコースプラン」を販売いたします。

■本プランは、広大な自然の中で、美しい肌・健康的なプロポーション・朗らかな心を持つ“自律神経美人”になるためのメソッドを習得する新滞在プログラム「伊勢志摩リゾートセラピー」への参加をはじめ、今回のリニューアルにともない新しくなる客室、メインダイニング、滞在プログラムの全てをお楽しみいただき、2泊3日の滞在で心も体も健康で美しくなれるフルコースの宿泊プランです。より多くの女性にプランを体験していただくために、このプランだけの特別価格にてご提供いたします。

【リニューアルオープン記念宿泊プラン 2泊3日「美活フルコースプラン」】※1日2室・女性限定

#### ◇プラン概要

##### ＜新滞在プログラム体験＞

- 「伊勢志摩リゾートセラピー」体験（自律神経の第一人者である順天堂大学教授の小林弘幸教授監修）
  - 丘の上フィットネス
  - サイレントウォーク ～星空カフェの美腸スープ付～
  - 朝ヨガ ～新鮮野菜の美腸ジュース付～
  - インルームトリートメント（アロマリンパドレナージュ ～ヘッド&腸セラピー付～ 全身 70分）
- 「里海トレッキング」体験

##### ＜新メインダイニングでのお食事＞

- “伊勢志摩キューズ”をベースとした新洋食コースディナー（和食会席への変更も可）
- 地元食材にこだわったブラックファストビュッフェ

##### ＜新客室ご宿泊＞

- 上質な空間にリニューアルした新客室（プレミアデラックスルーム/47㎡）でのご宿泊

##### ＜その他特典＞

- クーラーで賢島港からホテルに向かう「マリンタクシー」でのお出迎え
- 温泉館「夢の舎」入浴券

#### ◇期間

平成 25 年 4 月 1 日（月）～6 月 30 日（日）

※4 月 27 日（月）～5 月 5 日（金）を除く

#### ◇料金（1名様料金 / 2泊2夕食・2朝食付）

プレミアデラックスルーム（47㎡） 1室2～3名様

（平日） 1室2名様：¥33,500（¥67,000相当）

1室3名様：¥31,500

（休前日） 1室2名様：¥35,000 1室3名様：¥33,000

※税・サービス料・入湯税込の料金です。



◇ご予約：予約専用フリーダイヤル 0120-207-808【受付時間：9：00～18：00】

※上記商品のほか、ホームページ(www.nemunosato.com)では多数商品を取りそろえております。

## 【リニューアルオープン記念宿泊プラン モデルコース】

### <1日目>

- 15:00 賢島港より「マリンタクシー」でホテルへ到着/チェックイン  
15:30 新客室へ  
～2013年4月1日にリニューアルしたホテル合歓の客室でのんびり～  
～パノラマビューの開放感ある客室での心地よい滞在がスタート～
- 16:00～ 「丘の上フィットネス」でリフレッシュ  
～小林教授メソッドに基づいたストレッチ&オリジナルエクササイズを体験～
- 18:30～ **ディナー**  
～“伊勢志摩キュージーヌ”をベースとしたオリジナルメニュー～  
(和食会席にも変更いただけます)
- 21:00～ 「サイレントウォーク」体験  
～満点の星空の下で心の波を鎮め副交感神経を高めるレッスンを体験～  
～星空カフェの美腸スープ付～
- 22:00～ 天然温泉入浴

### <2日目>

- 7:00 「朝ヨガ」で朝から心の余裕がある1日をスタート  
～新鮮野菜のフレッシュな美腸ジュース付～
- 8:30～ 朝食ビュッフェ  
～地元食材にこだわったブレイクファストビュッフェを堪能～  
(小林教授メソッドに基づいた美腸メニューもございます)
- 11:30～ 「里海トレッキング」で大自然のエネルギーを体に取り込む  
～里海・里山の景色を見ながらのウォーキングで五感を解放～  
～「海のテラス」にてシェフメイドの「里海ランチボックス」付～
- 14:30～ 天然温泉入浴
- 18:30～ **ディナー**  
～伊勢志摩の食材を利用した和食会席を堪能～  
(“伊勢志摩キュージーヌ”洋食コースにも変更いただけます)
- 21:30 自律神経を高める「インルームトリートメント」体験  
～アロマリンパドレナージュ ヘッド&腸セラピー付 (全身70分)を客室で～

### <3日目>

- 7:00 「朝ヨガ」でより良くバランスの整った1日をスタート  
～新鮮野菜のフレッシュな美腸ジュース付～
- 8:00 朝食ビュッフェ  
～地元食材にこだわったブレイクファストビュッフェ～  
(小林教授メソッドに基づいた美腸メニューもございます)
- 9:00 園内散策、ショップでのお買い物  
11:00 チェックアウト



## 【新滞在プログラムのご紹介】

### ①自律神経美人をつくる 「伊勢志摩リゾートセラピー」

広大な自然の中で、美しい肌・健康的なプロポーション・朗らかな心を持つ“自律神経美人”になるためのメソッドを気軽に習得することができる複合滞在プログラム。自律神経のバランスが心身の健康と美容に及ぼす影響の大きさに着目し、『運動』『呼吸』『腸』をポイントに副交感神経を意識的に高め、そのバランスをコントロールする全く新しい健康・美容プログラムをご提供いたします。里山・里海を見渡す丘の上の運動や星空の下で学ぶ呼吸法など、自然に恵まれたリゾートならではのプログラムをインストラクターから学びます。高価な Medikation や知識は不要で、滞在后も自宅で継続していただくことが可能です。

#### <「伊勢志摩リゾートセラピー」プログラム監修>



順天堂大学 医学部教授 小林弘幸氏

日本体育協会公認スポーツドクター。20年以上に及ぶ外科・移植外科、免疫、臓器、神経、水、スポーツ飲料の研究のなかで、交感神経と副交感神経のバランスの重要性を痛感し、自律神経研究の第一人者として多数のトップアスリート、アーティストなどのコンディショニング指導に当たる。TV、雑誌などメディア出演多数。

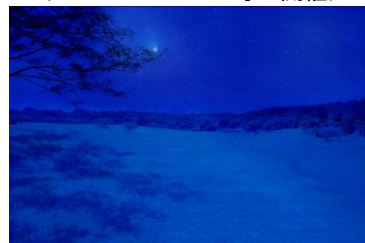
#### ■「伊勢志摩リゾートセラピー」各プログラム内容

##### <丘の上フィットネス> …オリジナルエクササイズ (16:00~17:00 毎日開催)

屋外で心地よい風を感じながら抗ストレスホルモンを生成するストレッチを行った後、美しい緑が広がる里山を見渡す丘の上で、小林教授メソッドに基づいたオリジナルエクササイズを実施。副交感神経を高めるための理想の呼吸法「1:2呼吸法」を学びます。

##### <サイレントウォーク> …夜のウォーキング・呼吸法+ 星空の美腸スープ (21:00~22:00 毎日開催)

月明かりを頼りに自然の中で心を落ち着けながらゆっくりと行うウォーキングの後に、満点の星空の下で、小林教授メソッドに基づいた、副交感神経を高める呼吸法とメディテーションを学びます。最後に、温かな美腸スープをお楽しみいただきます。



##### <朝ヨガ> …ヨガ+ 呼吸法+ 美腸ジュース (7:00~8:00 毎日開催)

朝一番のヨガで心と身体を整えることで自律神経を高いバランスで整え、1日を有意義に過ごすことを目的に、朝の新鮮な空気と美しい緑の中での腹式呼吸で、交感神経と副交感神経を相互に高めるヨガと呼吸法、ストレッチのレッスンをを行います。最後に、腸に効く野菜とフルーツのフレッシュなジュースをお召し上がりいただきます。

##### <インルームトリートメント> (16:00~22:30)

「伊勢志摩リゾートセラピー」のオプションプログラムとして、小林教授メソッドに基づき自律神経の働きを高めるノウハウを習得したセラピストによるトリートメントをご提供します。



#### 【トリートメントのポイント】

●セラピストが客室にお伺いし、お客様にくつろいでいただきながら施術を実施

●小林教授メソッドを取り入れたオリジナルトリートメント

リンパの流れに沿って老廃物を流すマッサージや、内臓の疲労回復を促すリフレクソロジーに併せて、腸の働きを助ける腸セラピーや副交感神経の働きを高めるヘッドセラピー、施術の仕上げに細胞の働きを高める「セル・エクササイズ ヒーリングパート (身体揺らし)」を実施。

## ●冷え症ケアや筋肉痛予防向けのオリジナルブレンドオイルを使用

### 伊勢志摩ならではの三重県産ハチミツで保湿効果アップ

「冷え性改善ブレンド」や「筋肉痛予防」などのオリジナルブレンドのオイルを、お客様の体調やご気分に合わせて使用。古くからの養蜂家が多い三重県ならではの県産のハチミツをブレンドし、保湿効果を高めます。



[メニュー概要] アロマリンパドレナージュ ～ヘッド&腸セラピー付～  
＜脚＞ 45分 ¥6,300      ＜全身＞ 70分 ¥10,500

※リニューアルオープン記念特別プランをご利用の方は、無料でご参加いただけます。

※「伊勢志摩リゾートセラピー」のうち、「丘の上フィットネス」「サイレントウォーク」「朝ヨガ」は、リニューアル記念宿泊プランをご利用でない方も、「ホテル合歓」、「ヴィラ合歓」に個人のお申込みでご宿泊のお客様であればどなたでも無料でご参加いただけます。

※各プログラムはいずれも事前予約制です。各回のプログラムの定員に達し次第申し込みを締め切らせていただきます。

## ②大自然のエネルギーを体に取り込む「里海トレッキング」<sup>(※)</sup>

合歓の郷ホテル&リゾート敷地内の森・里山・海など変化に富んだ広大な自然の中で、森林浴や豊かな景色を楽しめるトレッキングプログラム。「森のテラス」でのストレッチや、散策路内の「海のテラス」での「里海ランチボックス」、里山や海など変化に富んだ景色を見ながらのウォーキングが五感を解放し、日常生活で貯まった疲労やストレスを癒やします。合歓の郷の自然に関する知識が豊富なインタープリターと一緒に歩くことで自然の魅力を実感でき、コース終盤は簡単なレクチャーで気軽に出来るノルディックウォーキングを行い、代謝をアップさせます。

※「里海」とは、漁業や日々の生活を通じて人と海が関わりながら豊かな自然環境が保たれている沿岸域のことを指します。



### ■「里海トレッキング」プログラム概要

時間 : 11:30~14:00  
料金 : ¥3,500  
定員 : 2~25名様

※リニューアルオープン記念特別プランをご利用の方は、無料でご参加いただけます。

※ウインドブレーカーや靴などの貸出応相談（数に限りがございます）

※ご予約は前日17時までにお問い合わせいたします。

### ■「里海トレッキング」プログラムの流れ



【てふてふの丘】  
ウォーミングアップ・ストレッチ後、合歓農園沿いを歩き農園野菜の紹介。



【森のテラス】  
木漏れ日や潮風の気持ちよさを感じながら五感のストレッチ。散策道のトレッキングスタート。



【椿谷〜クスの大木】  
椿やクスの大木などの自然と触れ合いながら、インタープリターからレクチャーを受け、ゆったりとトレッキング。



【海岸〜海のテラス】  
あご湾の景観を楽しみながら、スタッフが届けるシェフメイドの「里海ランチボックス」でランチ。



【夕日に染まる浜】  
小休憩後、ノルディックウォーキングのレクチャー。



【温泉館「夢の舎」】  
ウォーキング後に、天然温泉でリラックス。源泉掛け流しの展望露天風呂で気持ち良く疲れを癒す。4

## 【新メインダイニングのご紹介】

### 伊勢志摩特産の食材にこだわった“伊勢志摩キュージーヌ”

リニューアルした新メインダイニング「ザ・ダイニングルーム」では、伊勢志摩ならではの、伊勢海老・アワビなどのシーフードや、松阪牛などの最高級食材はもちろん、自慢の採れたて合歓野菜（敷地内にある「合歓農園」で採れた野菜）やハーブ、地元野菜など、「伊勢志摩キュージーヌ」をコンセプトにした、伊勢志摩での旬産旬消をお楽しみいただけます。新鮮な食材をシェフが独創的な発想で調理する、「合歓の郷ホテル&リゾートでしかできない食体験」をご堪能いただけます。

豊富なグランドメニューには、「伊勢志摩リゾートセラピー」の一環として、腸や血管の働きを助け、自律神経美人をつくる食材を使用したメニューもお選びいただけます。



＜「美活フルコースプラン」ディナーコース＞ 一例 ※季節により一部コースメニューが変更となります

#### 【前菜】

- ・農園野菜のバーニャカウダ ～コースの始まりを彩るのは 鮮度にこだわった野菜のみずみずしい食感と香りを一皿に～
- ・タルティーニ ～シェフのインスピレーションで～
- ・英虞湾で採れた貝とハタケシメジのガーリックソテー サルサソース

#### 【本日の chefs パスタ】 ※3種類からお選びいただけます

- ・スパゲッティ 山菜と白身魚のソース <“伊勢志摩リゾートセラピー”推薦メニュー>
- ・スパゲッティ 農園春野菜の軽いクリームソース
- ・ガルガネッリ 松阪牛のラゲースソース

#### 【メイン料理】 ※2種類からお選びいただけます

- ・柔らか鮑のステーキ 志摩のアオサソースと共に
- ・三重県産特撰牛のロースト その‘ジュ’をソースで  
☆コンディメントバー(選べる自家製ソース) …サルサベルデ、マルメラータ、オニオンピクルス

#### 【農園野菜のココット焼き】 その日の採れたて野菜で

#### 【デザート】

- ・セミフレッド ホットチョコレートソース
- ・自家製ヨーグルトのムース <“伊勢志摩リゾートセラピー”推薦メニュー>



#### ＜朝食メニュー＞

### 地元食材にこだわった「ビュッフェ形式のブレックファスト」

蒸し野菜や新鮮なフルーツ、自家製ヨーグルトやジャム、季節野菜のうまみを凝縮したポタージュなどの体を綺麗にするメニューを中心に、ベーコンやオリジナルソーセージ、地物の魚、あおさなどの旬の地元食材を取り入れたビュッフェをご用意。腸や血管の働きを高め、副交感神経を高めるメニューもお楽しみいただけます。

※通常期の一例です