

軽井沢星野エリア（長野県・軽井沢町）
心身と向き合い整えるフィットネスプログラム
「軽井沢 森の心身調律」が登場
期間：2019年5月11日～8月31日の毎週土曜日

星野リゾートが運営する日帰り温泉施設「星野温泉 トンボの湯」は、2019年5月11日～8月31日の毎週土曜日に、「軽井沢 森の心身調律」と題したフィットネスプログラムを実施します。健康的でアクティブな日々を送りたいと願う方へ向けた、フィットネスと温泉入浴を組み合わせたオリジナルプログラムを、木洩れ陽が輝く森のデッキで行います。自分の体の状態を確かめるセルフ・モニタリングや、3種のエクササイズなどを通して、理想的な心身の状態に近づけることを目指します。



軽井沢の自然の中で、プライベート空間を楽しむ

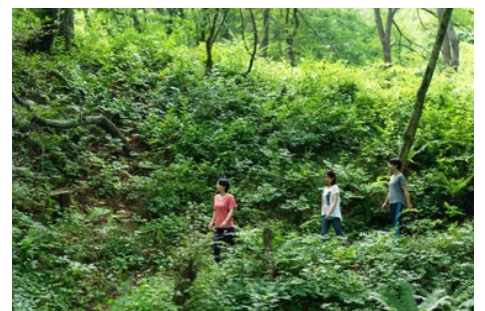
「軽井沢 森の心身調律」は、平日は仕事などで忙しく、エクササイズスタジオに通う時間が取れずにいる方たちに向けて、「星野温泉 トンボの湯」が開発した、フィットネスプログラムです。自然豊かな軽井沢にふさわしく、森の中をエクササイズスタジオに見立てて、特別な空間の中で心と体を解放します。このプログラムは、自然の中で行うからこそ得られる開放感が特徴です。ゆっくりと自分の心と体に向き合いながら、理想的な体の状態、使い方を身につけていきます。また、定員が6名と少人数であるため、インストラクターから、一人ひとりが細やかにアドバイスを受けられます。本プログラムは、パーソナルトレーナー・依田太一氏（NASM-PES *取得）が監修します。

* NASM-PESとは、全米スポーツ医学協会が認定する、パーソナルトレーナーの資格です。

プログラムの流れ

1 爽やかな森の中をウォーキング

トンボの湯から森のデッキまで、約10分のウォーキングを行います。ウォーキングコースは、美しい緑に囲まれた森の小道です。深呼吸をすると、木々のそよぐ音や緑の匂いに穏やかな気持ちになり、小鳥の鳴き声に自然の生命力を感じられます。



2 自分の体の状態を確認する（セルフモニタリング）

エクササイズ前に、仰向けに寝た時の感覚、立位での体の動きで自分の体の状態を確認します。以下の3～5のエクササイズ後にも同様にモニタリングを行うことで、プログラムの前と後での体の変化を感じられます。

3 凝り固まった筋肉を緩め、整える（リセット・エクササイズ）

体がスムーズに動ける状態へ整えます。日頃使いすぎて硬くなってしまっている筋肉を緩め、理想の状態に戻します。ストレッチポールやマッサージボールを使用して、筋肉をほぐした後、全身を伸ばすストレッチを行います。

4 呼吸を整え、体幹を安定させる（コア・エクササイズ）

理想的な呼吸法を習得する為のエクササイズとコア(横隔膜・腹横筋・多裂筋・骨盤底筋など)を安定させるトレーニングを行います。前段階のリセット・エクササイズで近づいた、本来あるべき体の状態は、時間が経つと元に戻ってしまいます。コア・エクササイズを行うことで、体がスムーズに動ける状態を長く保てるようになります。

5 全身を協調させて動かす（コーディネーション・エクササイズ）

コアを安定させた状態で、両腕と両脚を動かします。全身の筋肉を連動させて動かす練習をすることで、最も効率のよい体の動かし方（使い方）を身につけます。体をひねる、しゃがむ、胸を大きく開くなど、日常生活で行わない動きを取り入れることで、スムーズに動く体の状態、理想的な姿勢を目指します。

6 グリーンスムージーで季節の恵みを取り入れる

ハルニレテラス内にある「ココペリ」のグリーンスムージーを提供します。「ココペリ」は軽井沢町内で採れた野菜や果物を販売する店舗です。スムージーには、旬の野菜や果物がたっぷりと入っており、素材の甘味、酸味、食感をしっかりと味わえます。

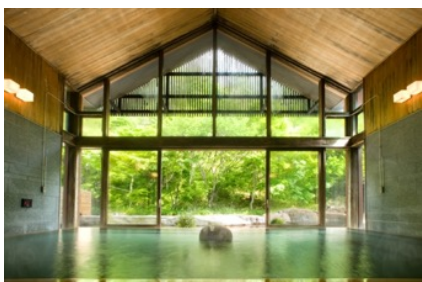
7 広々とした温泉でリフレッシュする

「星野温泉 トンボの湯」で、エクササイズ後の汗を流します。トンボの湯は、湧出量が毎分400リットルの源泉を贅沢にかけ流しています。窓が大きく広々とした内湯と、自然の木々に囲まれた露天風呂があり、開放的な気持ちで入浴できるため、心と体のリフレッシュに最適です。

星野温泉 トンボの湯では、今後も心身のリフレッシュにつながるようなプログラムを考案して参ります。幅広いお客様のニーズに答えるため、エクササイズ強度が異なるプログラムの導入を検討しています。

「軽井沢 森の心身調律」概要

- 期間：2019年5月11日～8月31日の毎週土曜日（8月10日、8月17日を除く）
- 時間：9:30～11:00（入浴時間を含まない） ■ 料金：3,500円（税込）
- 料金に含まれるもの：マットなどのエクササイズ用具レンタル一式、エクササイズトレーニング料、グリーンスムージー、星野温泉 トンボの湯入浴料
- 予約：ホームページより前日18:00までに要予約（URL：<http://www.hoshino-area.jp>）
- お問い合わせ：星野温泉 トンボの湯（TEL：0267-44-3580）
- 対象年齢：18歳以上 ■ 定員：1回6名 ■ 備考：雨天中止



軽井沢星野エリア

大正時代、文豪や芸術家が集い、コミュニティが形成されていた軽井沢星野エリア。古くから、多くの人々に愛され続けているこの場所は、現在、自然や文化を愛する人々が集う「小さな街」となりました。爽やかな風、川のせせらぎ、やわらかな木洩れ陽、変わらない豊かな自然と共に「軽井沢ライフ」に彩りを添える、くつろぎのエリアです。
〒389-0194 長野県軽井沢町星野 JR北陸新幹線軽井沢駅より車で15分
TEL：0267-44-3580 URL：<http://www.hoshino-area.jp>
本リリースに関する報道関係からのお問い合わせ
星野リゾート グループ広報 TEL：03-5159-6323 FAX：03-6368-6853
Email：pr-info@hoshinoresort.com