

*** プランのポイント ***

■ 1日目

➤管理栄養士のオンラインによる食生活カウンセリング（約30分）

↳チェックイン後、管理栄養士が健康的なホテルの過ごし方、身体によい食材を使った料理の特徴など事前アンケートを踏まえながら、食生活を整える方法をオンラインでアドバイスいたします。

➤エステマッサージ〈ボディリンパオイルトリートメント〉（約90分）

↳首から足先までの全身リンパマッサージを中心とした施術で、“リフレッシュ&リラックス”しながら、身体の中の老廃物を排出。

➤地元食材を使ったヘルシーな夕食

↳地元産の野菜や果物、旬の素材を中心に、この日限定の「“整腸作用を促す”特別コースメニュー」をご用意し、お部屋でごゆっくりとお召し上がりいただきます。

➤ナイトキャップ

↳ノンカフェインハーブティーをお部屋までお届けいたします。入眠までのリラックスタイムをお過ごしください。

■ 2日目

➤モーニングヨガ（約50分）

↳1日のスタートは早朝の爽やかな潮風を感じながら、シンプルなポーズを組み込んだリラックス中心のヨガで、身体をゆっくりほぐしながら心の浄化もしていきます。

➤地元食材を使ったヘルシーな朝食

↳モーニングヨガでほぐされた身体がゆっくりと目覚め、清々しい朝にぴったりの身体に優しいセットメニューをお部屋でお召し上がりいただき、一日の活力をチャージいたします。

➤管理栄養士のオンラインによる食生活カウンセリング（約30分）

↳事前アンケートの結果やホテルステイをとおして、今後の食生活を整える方法をオンラインでアドバイスいたします。ご帰宅後もAI管理栄養士によるオンライン食生活サポート「あすけんプレミアムサービス45日間」をプレゼントいたします。