

平成24年2月3日

女性限定ツアー☆

3月25日(日)、「骨盤ダイエット&ハンドトリートメント講座」を実施！

近鉄では、伊勢志摩キャンペーン期間中にあわせて実施している「志摩ってこーね列車」シリーズとして、毎回ご好評をいただいている女性限定ツアーの第3弾「女性限定！！～私たちがキレイになる旅～骨盤ダイエット&アロマで楽しむハンドトリートメント講座」を、3月25日(日)に実施します。

このツアーは、いつも元気な女性たちに、より魅力あふれる自分づくりをしていただくためのもので、今回は「美容」と「健康」をテーマに「骨盤ダイエット」を体験していただきます。今夏に向けてメリハリボディを手に入れるメソッドとして、(社)骨盤ダイエット協会資格認定者による指導で自分自身の体のゆがみをチェックした後、骨盤と骨格のゆがみを矯正して新陳代謝を上げていきます。併せて、家族やお友達を癒やすメソッドとして、「アロマで楽しむハンドトリートメント講座」も受講していただきます。

また、会場である賢島宝生苑では、料理長による^{みねあか}嶺岡豆腐(牛乳や葛粉を使ったデザート)づくりの実演のほか、このツアーのために特別にご用意した、伊勢志摩の新鮮な食材を使った和洋会席「^{はなはる}花春会席」をお召し上がりいただけます。

初心者の方でも気軽に体験していただけるメニューですので、伊勢志摩の新鮮な食とともに楽しみいただき、「キレイの素」をお持ち帰りいただければと考えています。

ツアーの詳細は別紙のとおりです。



骨盤ダイエット (イメージ)



ハンドトリートメント講座
(イメージ)

別紙

1. ツアー名称 「女性限定！！～私たちがキレイになる旅～
骨盤ダイエット&アロマで楽しむハンドトリートメント講座」
2. 実施日 平成24年3月25日（日）
3. 募集人員 140名（最少催行人員80名）
4. 募集期間 平成23年2月5日（日）から3月11日（日）まで
5. 出発駅 近鉄名古屋、桑名、近鉄四日市、白子、津、伊勢中川、松阪の各駅

6. 出発駅からの旅行代金と発着時刻

	近鉄名古屋	桑名	近鉄四日市	白子	津	伊勢中川	松阪
大人	10,240円	9,930円	9,610円	9,440円	9,190円	9,010円	8,840円
子ども	8,900円	8,740円	8,590円	8,510円	8,380円	8,280円	8,200円
行き	7:53	8:19	8:40	9:00	9:11	9:21	9:29
帰り	19:12	18:46	18:33	18:15	18:01	17:46	17:38

※旅行代金に含まれるもの

近鉄運賃、昼食代、骨盤ダイエット、ハンドトリートメント講座体験料（諸税など含む）

※その他の駅（近鉄名古屋～松阪間の各駅）からの設定もあります。

7. お申し込み 近鉄名古屋、近鉄蟹江、桑名、近鉄四日市、白子、津、伊勢中川、宇治山田、鳥羽の各駅営業所

8. 行程
10:43 着
発 駅 +++（貸切列車）+++ 賢島駅 ===（送迎バス）=== 賢島宝生苑

11:00 ごろ～16:15 ごろ

（骨盤ダイエット、アロマで楽しむハンドトリートメント、昼食、自由散策）

16:35 発

===（送迎バス）=== 賢島駅 +++（貸切列車）+++ 発 駅

9. 本ツアーのポイント（キレイになるレシピ）

（1）「骨盤のお話」と「骨盤呼吸」

行きの貸切列車（指定席、全席禁煙）内で、座った姿勢で体のゆがみをチェックしながら骨盤呼吸を実施します。

（2）骨盤ダイエットを体験

賢島宝生苑では、あおむけに寝た姿勢で骨盤呼吸、骨盤ストレッチを行うほか、骨盤ウォーキングを体験します。骨盤と骨格のゆがみを自分自身で矯正して新陳代謝を上げていきます。

※骨盤ダイエット（ピルピスワーク）…呼吸法とともに、あおむけに寝た姿勢でストレッチ体操をすることで骨盤と全身の骨格を自分自身で矯正。それによって新陳代謝がアップ。女性に嬉しい体操です。

(3) アロマで楽しむハンドトリートメント講座

アロマオイルをセレクトしてマイトリートメントオイルづくりを体験後、ハンドトリートメントをペアで学んでいただきます。しっかり学んでご家族やお友達を癒やしてあげましょう。

(4) 料理長による嶺岡豆腐の実演

賢島宝生苑の料理長から嶺岡豆腐の作り方を教えていただきます。(レシピカードをプレゼント)
※嶺岡豆腐…牛乳入りの葛豆腐のことをいい、賢島宝生苑ではこれをアレンジしてデザートに仕上げています。(「嶺岡」の名は、江戸時代に将軍家の牧場があった千葉県嶺岡の地名に由来しています)

(5) 昼食は春を感じさせる「花春会席」をご用意

伊勢志摩の新鮮な食材を取り入れた、春を感じさせる彩り鮮やかな会席料理をご用意いたします。



「花春会席」(イメージ)

10. 主 催 近畿日本鉄道株式会社

11. 協 力 志摩市、志摩市観光協会、Office Mix、株式会社生活の木

12. 「志摩ってこーね列車」

志摩市の「志摩」と名物「てこねずし=てこね」と「しまっていこう」をかけあわせ、観光で頑張っていこうという願いをこめて平成22年に命名。10月から3月まで、伊勢志摩キャンペーンにあわせて毎月貸切イベント列車を運行しています。

以 上