



## フィットネス・リトリート 2010 - 5泊より -

「引き締まっている」状態とは何を意味しますか？ 容姿が整っているだけでなく、感情そしてスピリチュアルなレベルでも、気持ちよく充実していることではありませんか？ チバソムが第一に目指すものは、体内外両面の完全な「引き締め」です。個々のコンディションに合わせた最大限のパフォーマンスを引き出すこのリトリートは、フィットネスレベルに関係なく、お客様が目指すゴールの達成をお手伝いします。

国際資格を持つ経験豊富なトレーナーが、目指すゴール、健康状態、ライフスタイルをふまえて、多様な要素を含むフィットネスプログラムを指導します。その中には、筋力トレーニング、体幹部を鍛えるトレーニング、持久力を高めるトレーニング、関節の可動性を高めるトレーニング、ストレッチなどが含まれているかもしれません。またフィットネスに対するモチベーションを高めるテクニックも、最新の技術、研究、機器を用いて最大限のパフォーマンスを引き出せるようにプログラムされます。

### リトリート基本サービス:

- ・プライベート・ヘルス&ウェルネスコンサルテーション (45分)
- ・1泊3食のスパキューズ (到着日は夕食から)
- ・1泊1回デイリーマッサージ (タイ古式、チバソム、インビゴレイティング、リラクシング・フットマッサージよりお選び下さい。)
- ・無料フィジカル・アナライシス (30分) & スキン・コンサルテーション (ご希望の際は事前にお申し付け下さい。)
- ・デイリーフィットネス&レジャーアクティビティ (1日8クラスよりご自由にお選び下さい。)
- ・ウォーターセラピー・スイートのご利用 (サウナ、スチームサウナ、ジャグジー)

### 宿泊日数に合わせて含まれるトリートメントと回数:

#### 5泊フィットネス:

##### ゲストルームの5泊利用

- 1 ヘルス&フィットネス・アセスメント
- 3 プライベート・フィットネス・セッション \*
- 1 プライベート・スーパーストレッチ (25分)

#### 7泊フィットネス:

##### ゲストルームの7泊利用

- 1 ヘルス&フィットネス・アセスメント
- 5 プライベート・フィットネス・セッション \*
- 1 プライベート・スーパーストレッチ (25分)
- 1 自然療法コンサルテーション

\* プライベート・フィットネス・セッションは、下記よりお選びください。

- パーソナルトレーニング
- ピラティス・ボディー・コンディショニング
- キネシス

#### 10泊フィットネス:

##### 10泊ゲストルームのご利用

- 2 ヘルス&フィットネス・アセスメント
- 6 プライベート・フィットネス・セッション \*
- 2 プライベート・スーパーストレッチ (25分)
- 1 アウトドア・フィットネス・トレーニング (サイクリング または カヤック)
- 1 ディープ・ティッシュ・マッサージ
- 1 自然療法コンサルテーション

#### 14泊フィットネス:

##### 14泊ゲストルームのご利用

- 2 ヘルス&フィットネス・アセスメント
- 10 プライベート・フィットネス・セッション \*
- 3 プライベート・スーパーストレッチ (25分)
- 1 アウトドア・フィットネス・トレーニング (サイクリング または カヤック)
- 1 ディープ・ティッシュ・マッサージ
- 1 自然療法コンサルテーション

21泊以上のリトリートもご用意しております。ご希望の際は、お申し付け下さい。

Eメール: [reservation@chivasom.com](mailto:reservation@chivasom.com) または [reserv@chivasom.com](mailto:reserv@chivasom.com)