

ウェイトマネージメント・リトリート 2010 -5泊より-

太りすぎは、健康へのリスクが高い状態です。減量にはミラクルな解決方法はありませんが、体重超過は改善することができます。チバソムの専門家は、適正体重を維持することが大切であり、それを達成することがいかに大変なことであるかを理解しています。そのため、理想的な体重を達成し、維持するために、「学ぶ」ことに重点を置いています。

専属のトレーナー、栄養士と共に取り組み、活動レベルを上げ、減量を目的とした食生活に変えることで、ライフスタイルの改善を目指します。滞在中のスケジュールは、生活や身体能力レベルに合わせて調整され、リゾート内の施設やデイリーアクティビティを有効活用します。

理想の体重になるためには、滞在日数が足りないかもしれませんが、帰宅後も減量を目指し継続していただけるようにサポートします。リトリート体験後は、エネルギーが高まり、病気への抵抗力が向上し、様々な症状の改善を実感していただけるでしょう。また、ホルモン血液検査、フィジオセラピー、ホリスティックセラピー、その他の非侵襲(非観血)的療法を、リトリートのメニューの他に加えることも可能です。ご滞在中の時間を最大限に有効利用していただけるよう、チバソムでは、健康のための統合的なアプローチを提供しています。



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食のスバキュイジーヌ（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泊ウェイト・マネージメント：

ゲストルームの5泊利用

- 1 ボディー・コンポジション・アナライシス
- 3 プライベート・フィットネス・セッション・*
- 1 栄養カウンセリング

7泊ウェイト・マネージメント：

ゲストルームの7泊利用

- 1 ボディー・コンポジション・アナライシス
- 5 プライベート・フィットネス・セッション・*
- 1 栄養カウンセリング
- 3 スーパーストレッチ（25分）

10泊ウェイト・マネージメント：

10泊ゲストルームのご利用

- 1 ボディー・コンポジション・アナライシス
- 7 プライベート・フィットネス・セッション・*
- 1 栄養カウンセリング
- 3 スーパーストレッチ（25分）
- 1 H₂O ボディーコンプレックス
- 1 フォローアップ・栄養カウンセリング

14泊ウェイト・マネージメント：

14泊ゲストルームのご利用

- 2 ボディー・コンポジション・アナライシス
- 9 プライベート・フィットネス・セッション・*
- 1 栄養カウンセリング
- 3 スーパーストレッチ（25分）
- 2 H₂O ボディーコンプレックス
- 1 フォローアップ・栄養カウンセリング
- 1 アクセリート・ボディシェイピング・セラピー
- 1 クッキング・クラス

* プライベート・フィットネス・セッションは、下記からお選びください：

パーソナル・トレーニング、キネシス、タイ・ボクシング、ピラティス・ボディーコンディショニング、
バイブレーションアシスト・トレーニング、プライベート・ブートキャンプ、パワーヨガ

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 または reserv@chivasom.com