

## ウェイト・マネージメント 2012

—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。

ウェイト・マネージメント・リトリートでは、専属のトレーナー、栄養士と共に取り組んでいただき、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、スパリトリートメント、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食のスパキューイジーヌ（到着日は夕食から）
- 無料フィジカル・アナリシス（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：

#### 5泊の滞在

- 5 デイリーマッサージ（タイ式、チバソム、インピゴレイティング、またはリラクシング・フットマッサージ）
- 1 ボディー・コンポジション・アナリシス（ボディーメジャーメントを含む）
- 3 パーソナル・トレーニング \*
- 1 栄養カウンセリング
- 1 RMR（安静時代謝率）テスト

### 7泊ウェイト・マネージメント：

#### 7泊の滞在

- 7 デイリーマッサージ（タイ式、チバソム、インピゴレイティング、またはリラクシング・フットマッサージ）
- 1 ボディー・コンポジション・アナリシス（ボディーメジャーメントを含む）
- 5 パーソナル・トレーニング \*
- 1 栄養カウンセリング
- 3 プライベート・スーパーストレッチ（25分）
- 1 ボディーメジャーメント・フォローアップ

#### \* パーソナル・トレーニング：

ピラティス、キネシス、ブートキャンプ、TRX、タイ・ボクシング、トラベル・トレーニング

#### \*\* H2Oボディー・コンプレックス：

H2Oボディー・コンプレックス、またはオキシジェン・パワー・フィットネス

### 10泊ウェイト・マネージメント：

#### 10泊の滞在

- 10 デイリーマッサージ（タイ式、チバソム、インピゴレイティング、またはリラクシング・フットマッサージ）
- 1 ボディー・コンポジション・アナリシス（ボディーメジャーメントを含む）
- 7 パーソナル・トレーニング \*
- 1 栄養カウンセリング
- 1 RMR（安静時代謝率）テスト
- 4 プライベート・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
- 1 ボディーメジャーメント・フォローアップ

### 14泊ウェイト・マネージメント：

#### 14泊の滞在

- 14 デイリーマッサージ（タイ式、チバソム、インピゴレイティング、またはリラクシング・フットマッサージ）
- 2 ボディー・コンポジション・アナリシス（ボディーメジャーメントを含む）
- 9 パーソナル・トレーニング \*
- 1 栄養カウンセリング
- 1 RMR（安静時代謝率）テスト
- 5 プライベート・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 LPGセラピー
- 1 クッキング・クラス

14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

# 料金 2012



\* 表示料金は THB

		全ての リトリート 3泊	全ての リトリート 5泊	全ての リトリート 7泊	全ての リトリート 10泊	全ての リトリート 14泊	全ての リトリート 21泊	全ての リトリート 28泊	全ての リトリート 延泊
ハイシーズン  【期間】 2012年 1月6日   4月30日 10月1日   12月19日	オーシャンビュー シングル	72,000	120,000	168,000	240,000	336,000	504,000	672,000	24,000
	オーシャンビュー ツイン	54,000	90,000	126,000	180,000	252,000	378,000	504,000	18,000
	タイパビリオン シングル	87,000	145,000	203,000	290,000	406,000	609,000	812,000	29,000
	タイパビリオン ツイン	69,000	115,000	161,000	230,000	322,000	483,000	644,000	23,000
	ハーバルスイート シングル	126,000	210,000	294,000	420,000	588,000	882,000	1,176,000	42,000
	ハーバルスイート ツイン	105,000	175,000	245,000	350,000	490,000	735,000	980,000	35,000
	フラグラン スイート シングル	144,000	240,000	336,000	480,000	672,000	1,008,000	1,344,000	48,000
	フラグラン スイート ツイン	120,000	200,000	280,000	400,000	560,000	840,000	1,120,000	40,000
	レインフォレスト スイート シングル	159,000	265,000	371,000	530,000	742,000	1,113,000	1,484,000	53,000
	レインフォレスト スイート ツイン	135,000	225,000	315,000	450,000	630,000	945,000	1,260,000	45,000
	ゴールデンボー シングル	195,000	325,000	455,000	650,000	910,000	1,365,000	1,820,000	65,000
	ゴールデンボー ダブル	174,000	290,000	406,000	580,000	812,000	1,218,000	1,624,000	58,000
リーラワディー スイート シングル	243,000	405,000	567,000	810,000	1,134,000	1,701,000	2,268,000	81,000	
リーラワディー スイート ダブル	216,000	360,000	504,000	720,000	1,008,000	1,512,000	2,016,000	72,000	

※ 表示料金は、1名の料金です。宿泊のご予約は、3泊より承ります。17.7%のサービス料およびV.A.T.（税金）が別途加算されます。

\* 表示料金は THB

リーン シーズン 【期間】 2012年 5月1日   9月30日	客室タイプ	全ての リトリート 3泊	全ての リトリート 5泊	全ての リトリート 7泊	全ての リトリート 10泊	全ての リトリート 14泊	全ての リトリート 21泊	全ての リトリート 28泊	全ての リトリート 延泊
	オーシャンビュー シングル	66,000	110,000	154,000	220,000	308,000	462,000	616,000	22,000
	オーシャンビュー ツイン	48,000	80,000	112,000	160,000	224,000	336,000	448,000	16,000
	タイパピリオン シングル	78,000	130,000	182,000	260,000	364,000	546,000	728,000	26,000
	タイパピリオン ツイン	60,000	100,000	140,000	200,000	280,000	420,000	560,000	20,000
	ハーバルスイート シングル	114,000	190,000	266,000	380,000	532,000	798,000	1,064,000	38,000
	ハーバルスイート ツイン	96,000	160,000	224,000	320,000	448,000	672,000	896,000	32,000
	フラグラン スイート シングル	129,000	215,000	301,000	430,000	602,000	903,000	1,204,000	43,000
	フラグラン スイート ツイン	108,000	180,000	252,000	360,000	504,000	756,000	1,008,000	36,000
	レインフォレスト スイート シングル	141,000	235,000	329,000	470,000	658,000	987,000	1,316,000	47,000
レインフォレスト スイート ツイン	123,000	205,000	287,000	410,000	574,000	861,000	1,148,000	41,000	
ゴールデンボー シングル	177,000	295,000	413,000	590,000	826,000	1,239,000	1,652,000	59,000	
ゴールデンボー ダブル	156,000	260,000	364,000	520,000	728,000	1,092,000	1,456,000	52,000	
リーラワディー スイート シングル	219,000	365,000	511,000	730,000	1,022,000	1,533,000	2,044,000	73,000	
リーラワディー スイート ダブル	195,000	325,000	455,000	650,000	910,000	1,365,000	1,820,000	65,000	

※ 表示料金は、1名の料金です。宿泊のご予約は、3泊より承ります。17.7%のサービス料およびV.A.T. (税金) が別途加算されます。

\* 表示料金は THB

ピーク シーズン 【期間】 2012年 12月20日   2013年 1月5日	客室タイプ	全ての リトリート 7泊	全ての リトリート 10泊	全ての リトリート 14泊	全ての リトリート 21泊	全ての リトリート 28泊	全ての リトリート 延泊
	オーシャンビュー ツイン	140,000	200,000	280,000	420,000	560,000	20,000
	タイパピリオン ツイン	175,000	250,000	350,000	525,000	700,000	25,000
	ハーバルスイート ツイン	273,000	390,000	546,000	819,000	1,092,000	39,000
	フラグランスイート ツイン	308,000	440,000	616,000	924,000	1,232,000	44,000
	レインフォレストスイート ツイン	350,000	500,000	700,000	1,050,000	1,400,000	50,000
	ゴールデンボー ダブル	448,000	640,000	896,000	1,344,000	1,792,000	64,000
リーラワディースイート ダブル	581,000	830,000	1,162,000	1,743,000	2,324,000	83,000	

※ 表示料金は、1名の料金です。宿泊のご予約は、7泊より承ります。17.7%のサービス料およびV.A.T. (税金) が別途加算されます。

## リトリートご利用規約：

### 予約とキャンセルについて：

お客様のご予約は、クレジットカードにより保証されます。ご滞在予定日から数えて14日前までのキャンセルは、料金の50%、以降は、100%のキャンセル料が発生します。2012年12月20日～2013年1月5日の期間は、7泊からのご予約と60日前までのキャンセル通知をお願いいたします。

### チェックインとチェックアウト時間：

チェックイン 午後2時 / チェックアウト 正午0時

### チバソムのポリシー：

すべてのお客様に、穏やかな安らぎの空間をご提供するため、リゾート内共有エリアでの携帯電話（iPhone、ブラックベリー、iPad、PDAを含む）使用、16歳以下のお子様の入館をお断りしています。また、健康を促進する環境を重視し、滞在中最大限の効果をさせていただくために、飲酒と喫煙を制限していますが、夕刻よりシャンパンとワインのみご提供しおり、屋外に喫煙エリアを設けています。

### ガラディナー：

THB 13,200 (1名)にてニューイヤー・イブ・ガラディナーをお楽しみいただけます。17.7%のV.A.T. (税金) およびサービス料が別途加算されます。

### スペシャル・リクエスト：

ゲストルームのアメニティ（非アレルギー性枕など）や食事（アレルギー症状の原因となる食材）に関するスペシャル・リクエストを承ります。ご予約の際にお申し出ください。

### ピークシーズン：

最もご宿泊のリクエストが多いピークシーズンは、より多くのお客様のリクエストにお応えするため、1部屋2名様でのご予約のみ承ります。予めご了承ください。

### その他の条件：

表示料金は空室状況などによりご利用いただけない場合があります。またリトリートの料金、および内容は事前の予告なく変更されることがあります。予めご了承ください。



73/4 Petchkasem Road, Hua Hin, Prachuab Khirikhan 77110, Thailand

電話：+66 (0) 3253 6536 / ファックス：+66 (0) 3251 1154

Eメール：reserv@chivasom.com または reservation@chivasom.com

www.chivasom.com