

星のやスパデスティネーションスパプログラム

忘我の逗留・2015春

現代を忘れる「無の境地」を体感する



春の忘我の逗留はトレラン&マウンテンバイク。「竜返しの滝」を經由し小浅間山に登頂、小瀬林道をダウンヒルで下る約半日の中距離コース。無心に身体を動かし、その後のスパトリートメントで緊張を一気に弛緩、新しい自分に甦る。忘我と弛緩のメリハリは忙しい日常から解放し、深い休息をもたらしてくれます。



ヒルクライム～トレラン～ダウンヒル 森を、山を、駆け抜ける

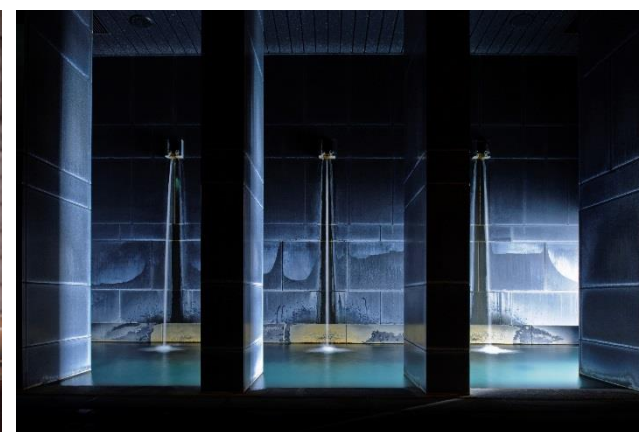
軽井沢の知る人ぞ知る名所「竜返しの滝」を目指しヒルクライム。滝から小浅間山山頂までの往復はトレランで走破、再度竜返しの滝に戻り、一気に駆け降りるダウンヒル。景色を楽しみながらも、無心に身体を動かします。日常の仕事や疲れなど吹き飛ばす爽快感、ゴールでの達成感は格別。

心拍数計とGPSを使用 「正しい運動強度」で走る

新規にギア計測を導入。自らの運動強度を測定、心拍数計での計測を常時実施、心拍を元にしたペース配分を行い適切な強度で走ることができるようアドバイス致します（心拍データや高低差、コース等のGPS記録はご希望に応じ、お渡しいたします）。

心と身体の緊張をほぐすメディテーションバスと弛緩のトリートメント

全身の筋肉疲労と緊張は、深いリラックスを誘うメディテーションバスへのご入浴とスパトリートメントで弛緩させます。スパメニューは指圧/オイルトリートメントからお選びいただけます。



星のや 軽井沢

現代を休む日、谷の集落に滞在する。世界中の知識人、文化人に愛されてきたリゾート地であり、すべての星のやの始まりである軽井沢は、首都圏から程近く、慌ただしい毎日を休むにふさわしい場所です。澄んだ空気に包まれた「山あいの理想郷」と表現すべく、離れになった客室は水辺を囲み、部屋のテラスから四季折々の景色を臨めます。全ては「極上の休息」をお届けする為の、おもてなしの空間です。




このリリースに関するお問合せ 星野リゾート グループ広報

TEL : 03-5159-6323 FAX : 03-6368-6853

E-mail : pr-info@hoshinoresort.com



スケジュール・ルート例 ※経験・体力に合わせ、ルートや距離の調整が可能です

07:00		朝食
08:30		のびのび深呼吸 ヨガの呼吸法を取り入れた ストレッチ 出発前の身体を柔らかくほぐします。
09:00	↓	星のや 軽井沢を出発 マウンテンバイクで小瀬林道を北上。緩やかな坂を進む ヒルクライム 。 竜返しの滝を目指します。
10:00		「竜返しの滝」到着 マウンテンバイクからランの格好へチェンジ。 トレイルランニング スタート。 途中、有名な観光地「白糸の滝」などに立ち寄りながら、峰の茶屋へ。 峰の茶屋から小浅間山までは本格的な山道。
12:00	↓	小浅間山山頂で小休憩 絶景を眺めながら小休憩。軽いおやつ&珈琲で小腹を満たします。 帰りは一気に下山。行きとは異なるルートを通り、竜返しの滝を目指します。
14:00	↓	「竜返しの滝」前でランチ 自然の中でランチタイム。ここまで来れば、後は下りのみ。
14:30		ダウンヒル で帰館を目指す 自然とスピードを堪能しながら星のや軽井沢への帰館の途をたどります。
15:00		星のや 軽井沢帰館 メディテーションバス入浴・休憩 お疲れ様でした！メディテーションバスにつかり汗を流し、疲労を和らげます。
17:30		スパトリートメント で弛緩のひとつき 指圧/オイルトリートメントから選び、体感。弛緩のひとつきに我を忘れます。

星のや 軽井沢「忘我の逗留・2015春」トレラン&マウンテンバイク

滞在時オプションプログラム（宿泊代別） 期間：4月～6月

料金：58,000円（税サ別）

含まれるもの：自転車レンタル費、スパトリートメント、2日目朝食・昼食、アテンド料



星のや 軽井沢

現代を休む日、谷の集落に滞在する。世界中の知識人、文化人に愛されてきたリゾート地であり、すべての星のやの始まりである軽井沢は、首都圏から程近く、慌ただしい毎日を休むにふさわしい場所です。澄んだ空気に包まれた「山あいの理想郷」と表現すべく、離れになった客室は水辺を囲み、部屋のテラスから四季折々の景色を臨めます。全ては「極上の休息」をお届けする為の、おもてなしの空間です。

このリリースに関するお問合せ 星野リゾート グループ広報

TEL：03-5159-6323 FAX：03-6368-6853

E-mail：pr-info@hoshinoresort.com