

星野リゾート ウトコ オーベルジュ&スパ (高知県室戸岬)

アクアステイ

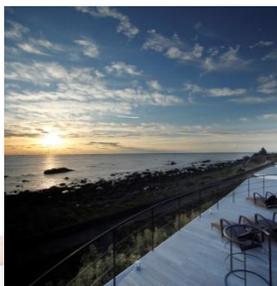
～からだ巡る海洋深層水のチカラ～

(2016年3月1日～5月31日)



<アクアセラピストがおすすめ!! 海洋深層水とともに過ごす春の滞在>

「星野リゾート ウトコ オーベルジュ&スパ」2016年の春は、海洋深層水を摂り入れながら、カラダの調子を整える「アクアステイ」がおすすめ。適切に摂取することで、海洋深層水の恵みを最大限に享受します。発汗や排泄により失われる水分量は1日あたり約2.5ℓ、失った水分は食事などから得ますが、約2ℓが不足すると言われています。人間の体重は、約60%が水分(体液)です。数%水分が不足するだけでも、身体に悪影響を及ぼす原因につながりやすくなります。但し、水分は摂れば摂るほど良いかというと、そうではありません。体調を良好な状態に保つには、水分と塩分(ミネラル)バランスが整っていることが大切です。そこで、ミネラルバランスのよい「**室戸海洋深層水**」を。ウトコのアクアステイでは、「体内の水分と塩分のバランスが整っている」状態を作るのに適したミネラルバランスをもつ海洋深層水を9つの滞在シーンに合わせて摂取します。アクアセラピストの資格を持つ当館スタッフが推奨する飲み方にアレンジしてご用意することで、自然に適切な量を摂ることができます。



星野リゾート ウトコ オーベルジュ&スパ (<http://utocods.co.jp/>)

室戸の絶景を臨む上質な海のオーベルジュ。海洋深層水が非日常へと誘う、大人のためのスモールラグジュアリーリゾートホテルです。

【住所】高知県室戸市室戸岬6969-1 【TEL】050-3786-0022 (星野リゾート予約センター)

【交通】高知県龍馬空港から車で約90分/奈半利駅から同40分 (送迎有: 要予約)

<春のアクアステイ> 2名1室利用時@30,000円～

(シーン毎の海洋深層水、炭酸水パック、マリンソープ、レンタサイクル含む)

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

<アクアステイ 滞在例>

1日の摂水量の目安とされる水分は約2ℓ。滞在中に、海洋深層水を自然に体内に取り入れます。

【14:00チェックイン】・土佐柑橘ディープシーウォーター
移動で疲れた身体にうれしい爽やかなウェルカムドリンクでお出迎え。海洋深層水で栽培しているミントを添えて。

【15:00お部屋】・炭酸水パック+マリンソープ
プールに入る前には、クレンジング&洗顔を。炭酸水に含まれる二酸化炭素と皮脂のたんぱく質が結合することで、毛穴の汚れを吸着しやすくします。

【16:00ディープシープール】・柚子ウォーター
生命力あふれる海の恵み「海洋深層水」100%のリラクゼーションプールへ。体温ほどに温めてあるため身体への負担が軽減されます。途中、水分補給を忘れずに。

**【18:00夕食】・硬度300炭酸海洋深層水**

お食事を始める前に炭酸水をお持ちします。炭酸は消化の働きを良くする作用があり、食前に飲むにはぴったり。夕食は、高知を代表する魚「鰹」をふんだんに使ったイタリアンコース。

【21:00バスタイム】・硬度800海洋深層水

客室のバスはオーシャンビュー。空と海を眺めながらバスタイムを楽しむことも。入浴は思った以上に汗をかくもの。発汗で失った水分とミネラルを高硬度の海洋深層水で補給して。

【22:00お休み前】・硬度300海洋深層水

寝ている間も身体からは汗や呼吸による乾燥で水分が失われます。お休み前にコップ1杯の海洋深層水を飲んでおきましょう。

**【6:00お目覚め】・硬度800海洋深層水（白湯）**

全室東向きのオーシャンビュー客室で、水平線から昇る朝日をベッドから眺められます。起きたら、高硬度の海洋深層水をホットで。穏やかな刺激で身体のなかから目覚めさせます。

【7:00朝食】・硬度800炭酸海洋深層水

Kukai Therapieで室戸の太陽のパワーを感じた後は、柚子たっぷりの朝食を。硬度の高い炭酸深層水を飲んで腸の働きを良くしながら、ゆっくりとオーベルジュの朝を楽しんで。

【9:00サイクリング】・柑橘ディープシーウォーター

室戸岬一带は世界ジオパークに認定され、若き日の空海が悟りを開いた場所。大いなる力を感じられるパワースポットへサイクリング。帰ってきたら、柑橘ディープシーウォーターで一息。

**星野リゾート ウトコ オーベルジュ&スパ (<http://utocods.co.jp/>)**

室戸の絶景を臨む上質な海のオーベルジュ。海洋深層水が非日常へと誘う、大人のためのスモールラグジュアリーリゾートホテルです。

【住所】高知県室戸市室戸岬6969-1 【TEL】050-3786-0022 (星野リゾート予約センター)

【交通】高知県龍馬空港から車で約90分/奈半利駅から同40分 (送迎有:要予約)

<春のアクアステイ> 2名1室利用時@30,000円～

(シーン毎の海洋深層水、炭酸水パック、マリンソープ、レンタサイクル含む)

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