

フリーデイズリゾート桜三里 ファスティングプラン



当ホテルのファスティングプランは健康的なダイエットを目的としています。

ダイエットメニューで胃腸を中心に休ませ、活性化することにより自然治癒力を高める目的やダイエットとして行われます。デトックス効果のある酵素ドリンクとビタミン・ミネラルが豊富な人参ジュースを食前にとり入れ、美しくヘルシーな身体を目指します。お部屋に直結した岩盤浴でプライベートな空間でリラックスして汗を流していただきます。水分を十分にとりお風呂上がりのストレッチで効果UP!

プランでご宿泊の方にはホテルより車で約8分の所にある天然温泉「さくらの湯」の入浴券をプレゼント!

高アルカリ泉質が自慢の温泉と、温水プール、ジムが入浴券だけで使い放題。

近くには四国ならではの一枚岩で有名な滑川渓谷やパワースポットの白猪(しらい)の滝があり自然豊かな環境のなか、心身ともにリフレッシュしてお過ごしください。お1人でもお友達同士のご参加も歓迎。



ファスティングプランのスケジュール例



1日目



15:00 チェックイン・カウンセリング・アンケート記入 お部屋へご案内

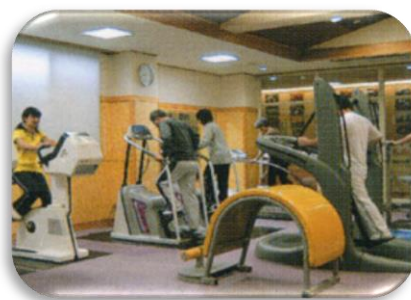
15:30 さくらの湯へ トレーニングルームにて

☆ランニング 30分

☆サイクリング 30分

☆水中ウォーキング 30分

☆温泉・サウナ  こまめな水分補給を忘れずに



《入浴時間 6:00~23:00(22:30札止め)※水着はご持参下さい ○毎月第4水曜日 定休日》

運動が苦手な方は、白猪の滝や唐岬の滝などのパワースポットがお勧めです!

- 🍴 18:00 夕食 ダイニングルームへお越しください
 メニュー ・酵素ドリンク ・人参ジュース
 ・おかゆ ・果物



食前に酵素ドリンクを摂取する事によって栄養素は豊富に採りながら摂取カロリーを抑える事ができます。酵素は体内の代謝を促進するためデトックス効果が期待出来ます。

- 19:00 エステや岩盤浴をお楽しみください
 エステをご予約のお客様はエステルームへお越しください



2日目



- 🍴 7:30 朝食 ダイニングルームへお越しください
 メニュー ・野菜ジュース ・ミネラルウォーター
 ・ヨーグルト ・果物



おすすめ!

天気が良ければ一枚岩が美しい滑川渓谷がお勧めです！
 大自然の中で奥の滝まで歩くとマイナスイオンをたっぷり浴びてヒーリング効果がバッチリ！



- 🍴 12:00 昼食 ダイニングルームへお越しください
 メニュー ・酵素ドリンク ・ミネラルウォーター
 ・野菜たっぷりササミサラダ
 ・果物



昼食後チェックアウト



ワンちゃんとの参加 OK!