

平成25年1月25日

大好評の女性限定ツアー第6弾、3月20日（水・祝）に実施 ～私たちがキレイになる旅～ 「骨盤ダイエット体験 & 今日から実践できる健康セミナー」

近鉄では、毎回ご好評をいただいている女性限定ツアーの第6弾「女性限定！！～私たちがキレイになる旅～骨盤ダイエット体験&今日から実践できる健康セミナー」を、3月20日（水・祝）に実施します。

このツアーは、いつも元気な女性に、より魅力あふれる自分づくりをしていただくためのもので、第6弾は「健康」と「ダイエット」をテーマにした「骨盤ダイエット」を体験いただきます。今回の「骨盤ダイエット」は、無理なく健康的に痩せられるように、一般社団法人日本ピルピスワーク協会認定ボディアナリストによる指導で、自分自身の体のゆがみをチェックし、骨盤と骨格のゆがみを矯正して新陳代謝を上げていくメニューとしています。併せて、株式会社タニタの管理栄養士による「今日から実践できる健康セミナー」を受講していただきます。

また、会場である賢島宝生苑では、健康志向の女性のために特別にご用意した、彩り豊かでヘルシーな「春の特別会席」（約750kcal）をお召し上がりいただきます。

この機会にぜひ、伊勢志摩の彩り豊かな食をお楽しみいただくとともに、無理なく行う健康的なダイエットのヒントをお持ち帰りいただければと考えています。

ツアーの詳細は別紙のとおりです。



骨盤ダイエット体験（昨年の様子）

別紙

1. ツアー名称 「女性限定！！～私たちがキレイになる旅～
骨盤ダイエット体験&今日から実践できる健康セミナー」
2. 実施日 平成25年3月20日（水・祝）
3. 募集人員 140名（最少催行人員100名）
4. 募集期間 平成25年1月27日（日）から3月6日（水）まで
5. 出発駅 近鉄名古屋、桑名、近鉄四日市、白子、津、伊勢中川、松阪の各駅

6. 出発駅からの旅行代金

	近鉄名古屋	桑名	近鉄四日市	白子	津	伊勢中川	松阪
大人	9,800円	9,530円	9,260円	9,110円	8,900円	8,740円	8,600円
子ども	8,640円	8,480円	8,330円	8,250円	8,120円	8,020円	7,940円

※ 旅行代金に含まれるもの

近鉄運賃、昼食代金、骨盤ダイエット体験料、健康セミナー代金（諸税など含む）

※ その他の駅（近鉄名古屋～松阪間の各駅）からの設定もあります。

7. お申し込み 近鉄名古屋、近鉄蟹江、桑名、近鉄四日市、白子、津、伊勢中川、宇治山田、鳥羽の各駅営業所

8. 行程

始発・名古屋駅 7:30 頃発 10:15 頃着
発 駅 +++（貸切列車）+++ 賢島駅 ===（送迎バス）===

10:40 頃～16:40 頃
賢島宝生苑（骨盤ダイエット体験、昼食、健康セミナー、自由散策）

17:00 頃発
===（送迎バス）=== 賢島駅 +++（貸切列車）+++ 発 駅

※ 貸切列車の発着時刻は、後日確定します。

9. 本ツアーのポイント

(1) 車内では「骨盤のお話」と「骨盤呼吸」を実施！

行きの貸切列車（指定席、全席禁煙）内で、座った姿勢で体のゆがみをチェックするとともに、骨盤呼吸を学んでいただきます。

(2) 骨盤ダイエットを体験！

賢島宝生苑では、骨盤ダイエットを実践します。骨盤呼吸とともに、あおむけに寝た姿勢で骨盤ストレッチ体操（ピルピスワーク）をすることで骨盤と全身の骨格を自分自身で矯正。これらによって新陳代謝がアップする女性に嬉しい体操です。

(3) 株式会社タニタの管理栄養士による健康セミナーを実施！

株式会社タニタの管理栄養士が、健康づくりの方法や「タニタ式ダイエット」について詳しくレクチャーします。外食やコンビニエンスストアを賢く活用してヘルシーな食事にする方法や、カロリーを500kcal前後・塩分3g前後に抑える工夫など、今日から実践できる内容です。

(4) 昼食は女性のためのヘルシーな「春の特別会席」をご用意！

本ツアーのために特別にご用意した、約750kcalの彩り鮮やかでヘルシーな「春の特別会席」をお楽しみいただけます。



「春の特別会席」(イメージ)

(5) 女性限定だから、気軽にご参加いただけます！

10. 主催 近畿日本鉄道株式会社

11. 協力 志摩市観光協会、Office Mix、株式会社タニタ

以上