



食事も、
エクササイズも、

本物志向の方へ



Bellmare



Prince Hotel

Oiso

1回目、2回目をでいてなくても大丈夫!

★第3回★

プロから本物のキレイを教わる

ハイブリッドプログラム

動作 style anti-aging
Do-sa 美人

限定! 先着 40 名

6月18日(火)11:00A.M. ~

¥2,800

◆予約受付中◆

大磯プリンスホテル予約係 TEL 0463-61-7722 (10:00A.M. ~ 6:00P.M.)

Do-sa 美人って何?
詳しくは裏面を!

ハイブリッドプログラム Do-sa 美人

目を惹く女性は、動き方や姿勢がキレイです。
しかし、年齢を重ねていくと、未来に不安を感じたり、疲れが残ったり…。
忙しさに追われていると、気づかぬうちに体に負担はかかっています。
それを未然に防いで、いつでも元気でキレイな女性でいられるように、
正確な知識を基に健康的な体をつくりましょう。
今、動き方を少し変えただけで、数年後に各段の差がでます。
未来の自分にご褒美！今の疲れに癒しをあげよう！
そんな第1弾プログラム！まずは、動きをキレイに⇒DO-sa 美人へ！

エクササイズで
体の外からキレイ

食事で
体の中からキレイ

効率のよい体の使い方を知り、
動きがスムーズでキレイになる

血行不良、機能不良の改善で
生活が楽になる。

エクササイズ

意外と
痛い…?!



ゴロゴロ…

ランチ



竹江 司

湘南ベルマーレ スポーツクラブ Fitness & conditioning GM



- STEP1** 姿勢、カラダの動きを調整する筋膜。
Compression (圧迫) と Release (解消・繰り返す) ことで、
ねじれた筋膜を再活性し、血行不良、機能不良を改善します。
- STEP2** 各関節への負担が少なく効率よい⇒動きがスムーズで美しい
カラダの“姿勢・動きの要”になるのが、“コア”です。
コアの失われた働きを取り戻すのがコアエクササイズです。
- STEP3** “スムーズでハッピー”な動きを取り戻すために、
習慣化された”悪しき動き”に修正をかけていきます。
“コアのちから”と連動したリズムカルで軽やかな動きを身につけましょう！

上野 浩二

大磯プリンスホテル 洋食調理



～五穀米のパエリアと赤パプリカのジュース デザート付き～

エクササイズのあとは、お腹にごほうび！
見た目は美味しく！なのにヘルシーなワンプレート！
パエリア、野菜ジュース、デザートセットです。

1回目、2回目をでていなくても大丈夫！

★第3回★ 予約受付中

先着 40名さま限定
ご予約制

2013年6月18日 (火) 11:00A.M.～2:00P.M.

1名さま **¥2,800**

※当日受付にてお支払ください。
(消費税・サービス料込み)

<時間> エクササイズ：11:00A.M.～12:30P.M.
ラ ン チ：12:30P.M.～2:00P.M.
<会場> 大磯プリンスホテル
エクササイズ：宴会場パティオ
ラ ン チ：メインダイニングルーム

※本プログラムは、体験型プログラムとなります。
参加の際は、動きやすい服装でお願いいたします。
※更衣室は、宴会場パティオにご用意がございます。
※ホテル前駐車場をご利用いただけます。(無料)
※予約数に達し次第終了とさせていただきます。
あらかじめご了承ください。