# 海の中道管理センター
# -新規取組報告（ R4下半期）-

1.各主体の強みを活かした広報

2.「玄海灘松原ミーティング」の開催

3. 公園を活用した「企業研修メニュー」の開発

参考資料 1

# 1.各主体の強みを活かした広報

# 1.各主体の強みを活かした広報

## ■取組の視点

・「うみなかたび」 Webサイトを、公園関係機関のプラットフォームとして活用

## ■取組のポイント：「うみなかたび推進会議」

・国事務所が毎月主催する「利用促進・サービス向上部会」の機会を活かし、各機関の資源を再確認し、相乗効果につなげる意見交換を実施

・各機関ごとに、「常時提供サービス」と「事前予約サービス」に分け、“体験・イベント・食べる”等のアクティビティを洗い出し、情報共有

※別添資料① 参照

・春の１泊２日のモデルコースを作成し、「うみなかたび」Webサイトで発信

※別添資料② 参照

# 2.「玄海灘松原ミーティング」の開催

# 2.「玄海灘松原ミーティング」の開催

## ■取組の視点と目的

・玄界灘沿岸の松原は、佐賀県（唐津市）～福岡県（岡垣町）における白砂青松の景観が『玄海国定公園』として指定され、多くの松原保全団体も活動中

・松原保全団体同士のつながり強化や情報交換をはじめ、松原の”多様な利活用“に関する体験メニューをレクリエーションの視点で提供

※玄界灘松原マップより引用
企画・制作：グリーンシティ福岡

# 2.「玄海灘松原ミーティング」の開催

## PART1:松原トークカフェ（活動発表会）

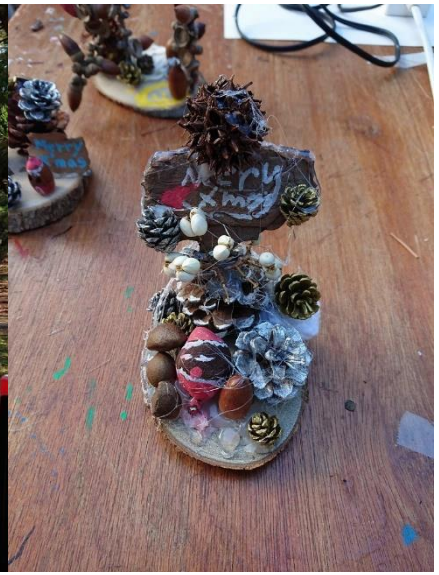
☜玄海国定公園で活躍している
松原保全団体による発表
（11/12（土）6団体の事例紹介）

会場：青少年海の家研修室☞
16団体約50名参加、宮城県の保全団体や
九州工業大学・徳島大学の研究者も参加

# 2.「玄海灘松原ミーティング」の開催

## PART2:松原であそぼ!①

☜松原をテーマとした各種イベントを
活動発表会の会場隣接地で開催
（11/12（土）一般の親子約100名参加）



「松ぼっくりクラフト」☞
を楽しむ親子

# １．「玄海灘松原ミーティング」を初開催

## PART2:松原であそぼ!②

☜地形を活かした「松原すべり台」

「松ぼっくり釣り」に大人も夢中☞

# 2.「玄海灘松原ミーティング」の開催
## PART2:松原であそぼ!③

☞地元アーティストの出展協力を得た
「森の美術館」

# 2.「玄海灘松原ミーティング」の開催
## PART2:松原であそぼ!④

☝ 松原あそびの一環として「松葉かき」を体験

活動のご褒美として☞
「焼きマシュマロ」や「焼芋」提供

# 2.「玄海灘松原ミーティング」の開催
## PART３:まつばら座談会①

☜「松原を語る」をテーマに、
保全団体ならではの悩みや課題を共有
（11/13（日）松原保全団体のみ対象）

班ごとにわかれ各団体の課題を共有☞

# 2.「玄海灘松原ミーティング」の開催
## PART３:まつばら座談会②

☝ 全体のグループワークによる課題討議と専門家を交えた解決案の意見交換

参加者で記念撮影☞

コロナ禍では貴重な団体交流の機会提供

# 2. 公園を活用した「企業研修メニュー」の開発

# 3. 公園を活用した「企業研修メニュー」の開発①

## ■取組の視点：潜在資源の活用

・他の公園が有していない資源（広い空間・砂浜・海辺、松原など
そこに棲む生き物等の複合自然）を活用

・潜在資源を活かし、SDG s を意識した環境でのスマートな暮らしを
公園から発信

## ■取組のポイント

・午前中はレクリエーション、午後は公園での活動といった
「小さなモデルプロジェクト」を意識

・東京と大阪からモデル企業を誘致し、ビーチクリーンとマイクロプラスチックに関する企業研修プログラムを開発と試行実施

# 3. 公園を活用した「企業研修メニュー」の開発②

☜博多湾で通常のビーチクリーンに加え、
マイクロプラスチックも対象とした活動

ルイガンズ宿泊利用の企業を対象に☞
実施（大阪・東京の外資系企業：29名）

# 3. 公園を活用した「企業研修メニュー」の開発③

☜収集したマイクロプラスチックの種別や発生源についてチームで考察

マイクロプラスチックの分類☞
＆並び替えの一例

# 3. 公園を活用した「企業研修メニュー」の開発④

☜ワークショップから得られた気づきを各班ごとに発表

14 海の豊かさを守ろう

各班ごとの発表を踏まえたSDGsの視点☜で企業活動等への反映案を意見交換

# 公園体験メニュー
## 常時

| 種別 | | 体験メニュー | 季節・期間・時間 | 常時/事前予約制/許可制 | 備考 | 活動場所（想定） |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 体験 | 公園 | ・ものづくり（木工体験等） | 6月、11月～2月の休館日以外 | | 10名以上の団体利用は、事前申込が必要（平日のみ可）<br>最大50名/回<br>1グループ1時間程度 | 森の家（C地区） |
| | P-PFI | ・アスレチックタワー | | | | シー・ドラグーン（B地区） |
| | 公園 | ・企業・団体等のボランティ | | | | 園内各所（全域） |
| | 公園 | ・野鳥観察 | 通年 | | | 野鳥の池、動物の森（C地区） |
| | P-PFI | ・ホーストレッキング | | | | パノラマ広場（B地区）<br>玄界灘海浜部（D地区） |
| | 公園 | ・動物との触れ合い<br>（ふれあい動物舎） | 通年／10時30分～15時（12時～13時10分は休憩時間） | 1回あたりの利用人数を6名に制限 | 無料／1回あたり10分 | 動物の森（C地区） |
| | マリンワールド | ・動物エサやり体験<br>（イルカ・ペンギン・アザラシ） | ・イルカ　土日祝12：30～<br>・ペンギン毎日11：40～<br>・アザラシ毎日9:30～ | ・イルカ　HPより事前購入<br>・ペンギンHPより事前購入<br>・アザラシ現場にて常時販売 | ・イルカ　500円<br>・ペンギン500円<br>・アザラシ400円 | 館内 |
| 園内イベント | 公園 | ・キャンドルナイト<br><br>・フラワーピクニック | 12月中旬～下旬の数日間<br><br>３月下旬～５月中旬 | | | ワンダーワールド（C地区）<br>野外劇場（C地区）<br>園内各所（全域） |
| | | ・うみなかバラまつり | フラワーピクニックに実施 | | | 森の家、バラ園（C地区）等 |
| | | ・うみなか＊はなまつり | 9月下旬～11月上旬 | | | 園内各所（全域） |
| | | ・動物の森プログラム | 月２回程度週末中心に実施 | | 当日参加 | 動物の森（C地区） |
| | | ・ディスクゴルフチャレンジ | 月２回程度週末中心に実施 | | | 大芝生広場（C地区） |
| 食べる | P-PFI | ・バーベキュー | | | | バーベキュー場（B地区） |
| | ルイガンズ | ・リゾートBBQ | 6月下旬～9月上旬（祝土日）<br>7月中旬～8月31日（毎日） | 常時 | 期間限定（毎年営業日は異なる） | |
| | 公園 | ・Play　Cafe<br>グループ様向け”小上がりスペース”　貸し切りプラン | 通年 | 海の中道管理センター・収益課まで電話にて予約 | 3時間:1000円／1日：2000円 | 園内各所（全域） |
| | ルイガンズ | ・ザ・ラウンジオンザウォーター | 通年 | 常時 | テーブル70席 | ルイガンズ（C地区） |
| | | ・ステーキハウスミディアムレア | 通年 | 常時 | カウンター席12席 | |
| | | ・玄海 | 通年 | 常時 | カウンター席15席<br>テーブル30席 | |

## 要予約

| 種別 | | 体験メニュー | 季節・期間・時間 | 常時/事前予約制/許可制 | 備考 | 活動場所（想定） |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 体験 | 海の家 | ・カッター教室 | 1、2月平日/9：50～12：35 | 20日前に要予約（11名～20名程度） | 天候により中止<br>料金（660円＋16,800円） | 博多湾（C地区） |
| | 公園 | ・企業内研修 | 平日10：00～16：00 | 活動希望日の1ヵ月半前まで | | 園内各所（全域） |
| | 公園 | ・企業・団体等のボランティア活動 | | 活動希望日の1ヵ月半前まで | | 園内各所（全域） |
| | 海の家 | ・ビーチクリーンアップ | ①10：00～②13：00～<br>（各1～2時間程度） | 20日前に要予約 | 荒天中止<br>料金（660円＋20円～※ゴミ袋持参の場合不要） | 青少年海の家（D地区） |
| | マリーナ | ・海のアクティビティ<br>クルージング | 通年/ 土・日曜 11時～15時 | TELにて事前予約 ＋ 説明 | 1艇・40分/11,000円（税込）<br>定員 5名 | 博多湾（C地区）<br>志賀島 |
| | マリーナ | ・海のアクティビティ<br>博多湾ボートフィッシング | 通年 | HPより事前予約 | 1グループ1～4名 | 博多湾（C地区）<br>志賀島 |
| | マリーナ | ・海のアクティビティ<br>その他、水上バイク体験、バナナボート etc.. | 5月～10月 | HPより事前予約 | 価格はメニューによる | 博多湾（C地区）<br>志賀島 |
| | 海の家 | ・志賀ハイキング | 1、2月平日/9：30～16：30 | 20日前に要予約（約30名まで） | 荒天中止<br>料金（660円＋9,750円）<br>※1 弁当発注の場合は別途580円<br>※2 9名以下は弁当発注不可（配達ができないため） | 青少年海の家（D地区）→志賀島 |
| | 海の家 | ・天体観察※検討中 | 1、2月平日/19：30～20：30 | 20日前に要予約（約20名まで） | 曇天で中止（実施判断のタイミングに注意）<br>料金（660円＋3,000円） | 宿泊施設へ出張 |
| | 海の家 | ・パークテーリング | ①9：00～②13：00～<br>（各2～3時間程度） | 20日前に要予約（約2名～100名まで） | 料金660円 | 青少年海の家（D地区）→園内各所 |
| | ルイガンズ | ・SPA | 通年 | 事前予約 | 予約時間の4時間前よりキャンセルチャージ100% | ルイガンズ（C地区） |
| | マリンワールド | ・バックヤードツアー | ・土日祝および夏休み・冬休み・春休みは毎日<br>①11:30、②14:30、③16:00<br>（約30分） | HPより事前購入 | 1組（1～5名）3,000円 | 館内 |
| 食べる | 海の家 | ・野外調理、料理体験 | 1、2月平日/10：00～14：00 | 20日前に要予約（４名～約20名まで） | 食数の申し込みが必要<br>料金（660円＋500円or610円） | 青少年海の家（D地区） |
| | 海の家 | ・バーベキュー | | 要予約 | | バーベキュー場（B地区） |
| 施設 | マリーナ | テニスコートレンタル | 通年 | 常時ネットより予約可 | ネット予約割引有 | マリーナ＆テニス |
| | マリンワールド | ・貸切プラン | 夜のすいぞくかん以外の日<br>閉館後2時間程度 | 2か月前までに要予約 | 330,000円（税込）150名まで<br>151人目より追加料金 | 館内（一部エリア除く） |
| | P-PFI | ・宿泊施設 | | | | INN THE PARK（B地区） |
| | ルイガンズ | | | | | ルイガンズ（C地区） |
| | 海の家 | | 条例により、最大５泊までの利用。施設工事の関係で今年度の利用は難しい。<br>宿泊で受け入れるなら、次年度以降1、２月での受け入れで検討。 | | | 青少年海の家（D地区） |

2023年3月14日（火）

# 春爛漫！海の中道エリアをまるっと満喫1泊2日おすすめの春旅♪

---

■１日目

１０：００　The LUIGANS SPA&RESORT または INN THE PARK福岡　に到着！

※チェックインはどちらも15:00～。チェックイン前でも手荷物を預けられるよ♪

The LUIGANS　"コンフォートスーペリアツイン"

INN THE PARK福岡　"球体テント"

１０：３０　海の中道海浜公園でレンタサイクル　～Let's Cycling！～

2人乗りタンデム車でスイスイ快適♪　電動キックボードも人気👍

春風に吹かれて公園内をサイクリング🚲

＜花の見どころ＞
3月中旬~5月中旬　フラワーミュージアム
3月下旬~4月上旬　サクラ（花の丘周辺・西サイクリングコース沿いなど）
3月下旬~4月中旬　チューリップ（虹の花壇）、アイスランドポピー（彩りの花壇）
4月上旬~4月下旬　ネモフィラ（花の丘）
4月上旬~5月上旬　ルピナス（花桟敷）
5月上旬~5月下旬　バラ（バラ園）

一面に広がる瑠璃色のネモフィラ畑

カラフルチューリップ

＜おもいきり遊ぼう！＞
くじらぐも"ふわんポリン"：大人気の真っ白で巨大なトランポリン！（ワンダーワール
水辺のトリム：吊り橋やイカダ橋など17種類の水上アスレチック（子供の広場）

くじらぐも"ふわんポリン"

水辺のトリム

＜🚲玄界灘沿いをサイクリング＞
シーサイドヒルシオヤ：玄界灘を望む絶景ポイント！遠くの島々まで見渡せます。
潮見台：玄界灘に面した展望デッキ。180度のパノラマが壮観！

シーサイドヒルシオヤ

潮見台

松林を抜けて『うみなかみらい橋』へ！

うみなかみらい橋

4/15（土）、4/16（日）はオープントップバスが公園内を抜けて、志賀島を一周します！

１３：００　「光と風の広場」INN THE PARK福岡でランチタイム♪

INN THE PARK福岡　”バターチキンほうれん草カレー”（十日のみ）

１４：３０　木々に囲まれたコートで楽しくテニス　～海の中道マリーナ＆テニス～
オムニコート14面、ハードコート4面の充実した設備！
※事前予約はこちら

１７：３０　The LUIGANS SPA&RESORT または INN THE PARK福岡に帰着
～お部屋でゆっくりしたり、近隣散策したり～

１８：３０　夕食タイム🍖

The LUIGANS　”ステーキハウス ミディアムレア”

The LUIGANS　”玄海”

The LUIGANS　”ザ ラウンジ オン ザ ウォーター”

INN THE PARK福岡　”トルコ風ケバブスタイルＢＢＱ”

INN THE PARK福岡　”フレンチフルコースディナー”

２０：００　出張天体観測（場所：INN THE PARK福岡）
※日程や料金についてはこちら

【１日目　お疲れさまでした♪】

■２日目

９：３０　The LUIGANS SPA&RESORT または INN THE PARK福岡　チェックアウト

９：４５　海の中道マリンワールドへ🐟

博多湾をバックに繰り広げられるイルカショーや2万匹のイワシによる外洋大水槽ョーなど見どころ満載！体験イベント「パクパクアザラシ」では、愛嬌たっぷりのアシカやアラシたちにエサをあげてみよう♫

１３：００　「光と風の広場」ココベリウエスタンライディングでホースライディング

～玄界灘の砂浜や森の池の松林などお子さまからシニア・上級者まで楽しめる！～

インストラクターが安全に楽しくレクチャーします。

※事前予約　TEL 090-3769-2022

西戸崎市街地や志賀島にもビュースポットがたくさん！１泊２日春の”うみなかたび”をお楽しみください♪

参考資料２

# 令和4年度国営海の中道海浜公園における希少生物の域外保全活動

マリンワールド海の中道

MARINE WORLD
uminonakamichi

# R4年度活動実績

1.水田

2.希少生物の保全

a)ニッポンパラタナゴ(ＩB類)

b)カスミサンショウウオ(Ⅱ類)

c)ヌマガイ

3.大型ビオトープ

ナンゴクデンジソウ(ＩA類)

ミズオオバコ(ＩB類) 等

4.観察会

5.外来種駆除

# 1.水田

2022.6.1田お越し

2022.6.12田植え

2022.9.19稲刈り

はざかけ展示

# 2.希少生物の保全

## a)ニッポンパラタナゴ

①飼育水槽内で自然産卵　８５個体

②繁殖個体を池へ移植

・いのちの池３０個体（♂15＋♀15）

・ヌマガイ池10個体　（♂5＋♀5）

③R5年度は、池での自然繁殖を目指す

# 2.希少生物の保全
## b)カスミサンショウウオ(ビオトープ保全区画)

※2021/7/31　30個体移植(×2区画)
※2021/9/25　70個体追加移植
(×2区画)

2022/4/11　生残数114個体(2区画)
生残率57%

2022/2/9　保全区バット内で
産卵確認

# 2.希少生物の保全
## c)ヌマガイ

4/11ニッポンパラタナゴ親魚にグロキディウム幼生が寄生しているのを発見
～4/21ゴクラクハゼ78個体に寄生させ、池・館内屋外水槽に収容。

9/21　屋外水槽内で41個体の成長確認

# 3.大型ビオトープ

## ナンゴクデンジソウ・ミズオオバコ等

2022/4/3

2022/10/6

2022/6/1
ミズオオバコ

6/30

ナンゴク
デンジソウ

# 4.観察会

## 1)水辺のいきもの観察会(7/24)

## 2)おやこビオトープ観察会

①6/18 ②7/16 ③10/15

# 5.外来種駆除

| 2022年度 | アメリカザリガニ | ウシガエル幼体 | ウシガエル成体 | アカミミガメ |
|---|---|---|---|---|
| 計 | 1,437 | 45 | 2 | 12 |

| 2021年度 | アメリカザリガニ | ウシガエル幼体 | ウシガエル成体 | アカミミガメ |
|---|---|---|---|---|
| 計 | 1,683 | 2,938 | 0 | 5 |

| 2020年度 | アメリカザリガニ | ウシガエル幼体 | ウシガエル成体 | アカミミガメ |
|---|---|---|---|---|
| 計 | 3,322 | 3,919 | - | - |

EST.
2007

CATEGORY
RESORT HOTEL

AREA
FUKUOKA, JPN.

Plan·Do·See Inc.

# THE LUIGANS
## Spa & Resort

参考資料 3

# ドルフィンセレモニー

## 坐禅

雑念をなくし心と体を整え、自分を見つめる禅修行体験。
過ぎゆく時を忘れ、無念無想で精神を統一すれば、
ストレスや悩みを忘れて穏やかな心を取り戻せます。
ホテル又は荘厳寺（ザ・ルイガンズ . より車で 10 分）にて
開催可能です。
【ご料金】
90 分　お一人様 ¥3,500（税込）
60 分　お一人様 ¥3,000（税込）
＊6 名様以上でのご予約に限らせて頂きます。

## 茶道

お寺で茶道の体験が可能です。
お抹茶を頂くだけでなく、ご自身で点てていただき、
日本文化を体感いただくことが可能です。
荘厳寺（ザ・ルイガンズ . より車で 10 分）にて開催可能です。
【ご料金】所要時間 40 分
お一人様　¥3,000（指導料・抹茶・お菓子代含む）
＊12 名様よりのご案内となります。

## 写経・書道体験

写経とは、お釈迦様が説かれた教えが書いてあるお経を
自らの手で書き写すことです。心を落ち着けて書くことで、
心に一時の静寂をもたらすことでしょう。
荘厳寺（ザ・ルイガンズ . より車で 10 分）にて開催可能です。
【ご料金】所要時間 60 分
お一人様　¥3,000
＊12 名様以上よりのご案内となります。

## 数珠づくり

お寺の古材 ( 松 ) と天然石を使用して、数珠を作ることが
可能です。作成した数珠はお持ち帰りいただけます。
【ご料金】所要時間 40 分
ザ・ルイガンズ . 内開催
　お一人様　¥3,000（税込）
荘厳寺開催（バス送迎含む）
　お一人様　¥3,500（税込）
＊ 6 名様以上でのご予約に限らせていただきます。
（荘厳寺での開催の場合には 12 名様以上でのご案内となります。）

# THE LUIGANS ORIGINAL ACTIVITY PLAN

The LUIGANS
Spa & Resort

## クルージング

ルイガンズではホテル目の前にある渡船場より博多湾クルージングが可能でございます。インセンティブやユニークベニューのパーティーをご希望の方におすすめです。ベイサイドプレス→海の中道渡船場の交通手段でのご利用、博多湾遊覧のみも可能です。
【ご料金】30 分単位
最大 160 名様　¥105,000（税込）
最大 150 名様　¥100,000（税込）

## 花火

ホテルの目の前、博多湾対岸の夜景が煌めく海に贅沢な大輪の花火を打ち上げます。パーティーの締めくくりや記念日などお祝いごとに、心に残る素敵なサプライズを演出してみてはいかがでしょうか？
【ご料金】
70 発 / 約 3 分　¥210,000（税込）
100 発 / 約 5 分　¥300,000（税込）
150 発 / 約 8 分　¥390,000（税込）

## カレー作り体験 - 収穫体験付 -

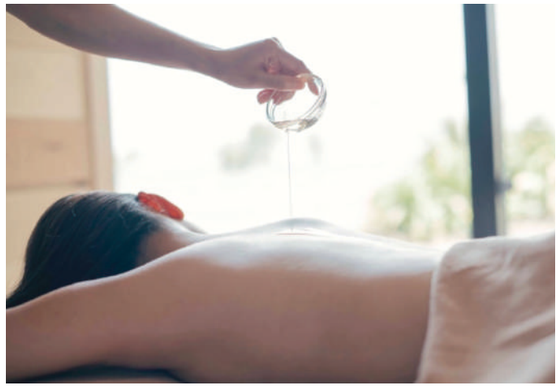
ルイガンズが所有する自家農園にて野菜収穫を行い、
採れたての野菜を使ってカレー作り体験を行います。
チームビルディングや親睦を図る機会としてご活用ください。
【ご料金】
お一人様　¥5,000 円（税込）
＊野菜収穫体験、カレー作りの為の材料手配、機材準備を含みます。
＊野菜収穫の可能人数には限りがございます。
＊2 月から 4 月の野菜収穫は出来かねます。
＊お人数によって、エプロンをご持参頂く場合がございます。

## スイーツレッスン

ルイガンズパティシエが教える人気のスイーツレッスンを
団体様向けにご提案いたします。チームビルディングや親睦を図る機会としてご活用ください。
例：クッキー作り、デコレーションケーキなど
【ご料金】
お一人様　¥3,500 円（税込）～
＊材料費、機材準備、講師料を含みます。
＊作成物に関してはご相談ください。
＊お人数によって、エプロンをご持参頂く場合がございます。

## ヨガ

心と体のバランスを整えるヨガ。
自然を感じながら、本来の自分を取り戻すためのエネルギーをチャージ。
会議や研修で疲れた身体をリフレッシュさせてくれます。
【ご料金】
90 分　お一人様 ¥3,500（税込）
60 分　お一人様 ¥3,000（税込）
＊6 名様以上でのご予約に限らせていただきます。



## SPA

スパトリートメント ( 最大約 40 名様まで )
【ご料金】
お 1 名様　¥4,400～(20 分)
・ご希望に沿ったプランをご提案いたします。
・空き状況や希望メニューによってプログラムが変動いたします。
・20 名様以上の場合、特別割引をご用意しております。
・女性だけではなく男性の方々にも人気です。
＊リゾートスパ施設貸切プランもございます。(3 時間 ¥50,000～)
詳細はスタッフまでお問合せください。

## 地引網体験

【ご料金】
¥155,000
＊実施時期は 4 月～6 月、9 月～10 月となります。
＊天候によって、実施をお断りする場合もございます。
＊大人 50 名様以上からのご案内となります。
＊そのままお食事の場合、¥82,500

## 映画館貸切プラン

ルイガンズでは報奨旅行やインセンティブご利用の際に
本物の映画館を使っての特別なプランをご用意しております。
【ご料金】
180 名様まで　2 時間 ¥150,000（税込）
180 名様以上　2 時間 ¥300,000（税込）
＊平日のご利用に限ります。
＊上記ご料金には、マイク、基本音響設備が含まれます。
＊上映動画については、お客様にご用意いただいております。
動画作成についてもご相談ください。
●施設紹介　T-JOY 博多 JR 博多駅直結駅ビル 9F

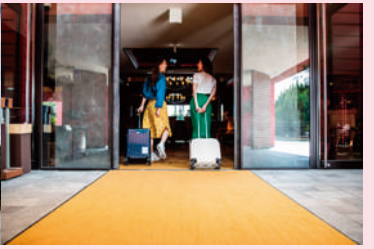
The Luigans
Retreat Plan
2 DAYS & 1 NIGHTS

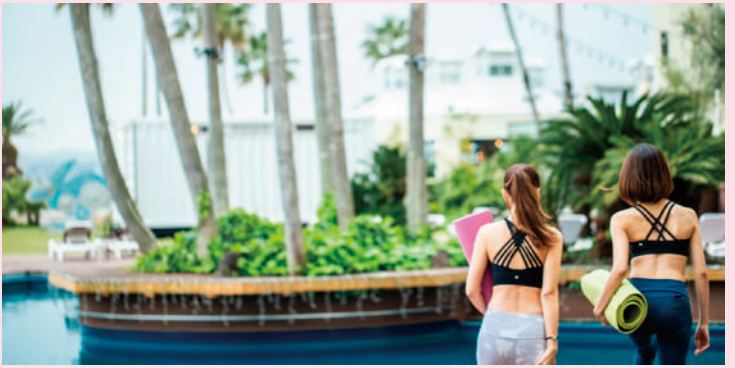
# The Luigans Retreat Plan

リトリートの語源はリトリートメント(Retreatment)。
本来は避難所や隠れ家の意味を持っていましたが、近年では
『日常から離れてリフレッシュする時間を持ち、心身ともにリセットさせる』
といった意味で使われています。
リトリートのメリットは、自分自身と向き合うことで、
さまざまなことに思いを巡らせるようになること。

滞在中は、海・空・緑が広がる自然豊かなルイガンズで心と体を解放し、
素材の味を生かしたお食事を五感で楽しみながら、
スパやヨガ、サウナのアクティビティでリフレッシュ。
忙しい日常生活ではできない、ゆったりとした時間を
ご自身の思うままにお過ごしください。

この 2 日間が自分自身と向き合う大切な時間となり、
『気づき』のきっかけとなりますように。





## *Yoga* - ヨガ -

「YOGA」とは古代インドで使われていたサンスクリット語で「つながり」を
意味し、心・体・魂が繋がっている状態のことを表します。
呼吸と瞑想、全身を使ったポーズを行うことで心身のバランスを整え、
「本来の自分」に戻していきます。ルイガンズリトリートプランでは
下記２種類のヨガから講師がアレンジさせていただきます。

### ◆ パワーヨガ

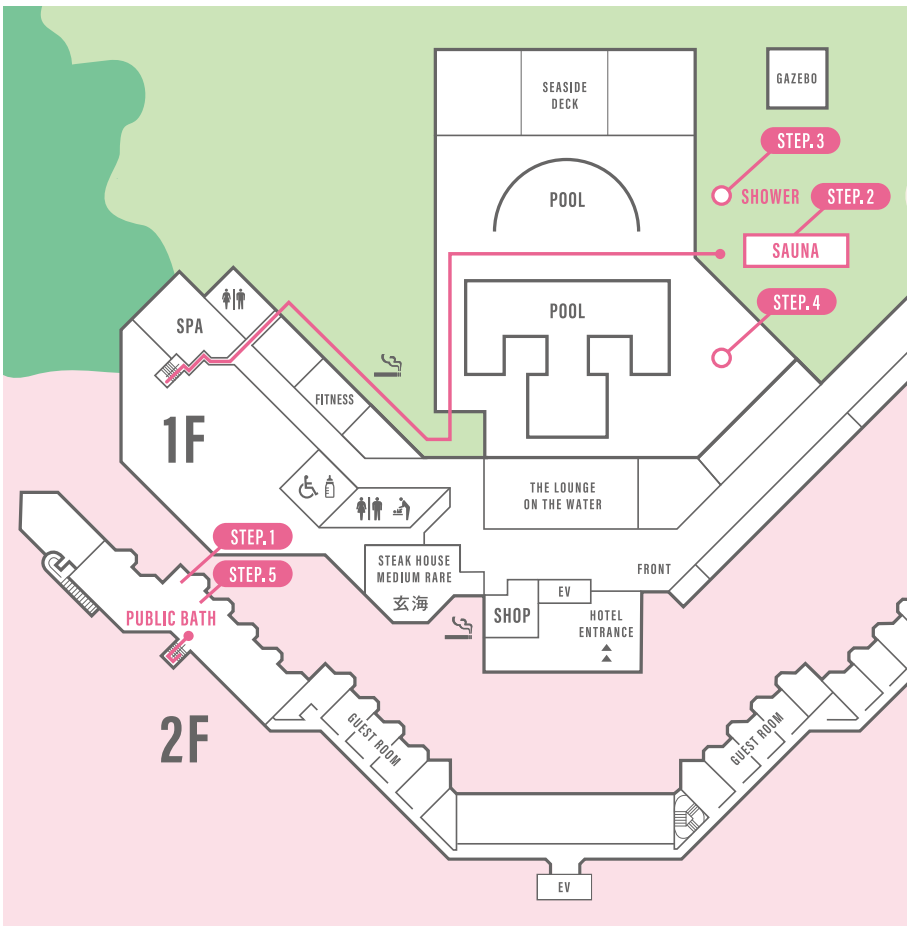
「太陽礼拝」という流れるような一連の動きをベースに、様々な立ちポーズを
ダイナミックに展開。集中力が高まり、適度な運動量で心身をリフレッシュさせます。

### ◆ リラックスヨガ

ストレッチをメインとした優しいヨガ。緊張した筋肉をゆっくり時間をかけて
ゆるめることで、呼吸が深まり自律神経が整いやすくなります。

OUTSIDE SAUNA

# SANTENA



ルイガンズのサウナはセルフロウリュです。サウナストーンに水をかけて
熱い蒸気を発生させ、室内の温度を一気に上げて発汗を促します。
ロウリュグッズとして、アロマアイス「キューゲル」もご用意しております。
お好みに合わせてセルフロウリュをお楽しみください。

# HOW TO SAUNA BATHING

－サウナのご利用方法－

**STEP.1** 2F「大浴場」にてお着替え

大浴場にて身体を洗った後、ご自身でお持ちになった水着に着替えます。
チェックイン時にお渡ししたガウンを羽織り、サウナサンダルを履き
サウナへ移動します。
※サウナ内にもタオルをご用意しております。

**STEP.2** サウナで汗をかく

6〜12分がサウナ時間の目安です。サウナ
室内は素足にてご利用いただき、座面には
タオルを敷いてからお座りください。
お好みでロウリュもお楽しみください。

**STEP.3** 冷水浴をする

サウナから出た後、冷水シャワーを浴びます（冷水
浴）。冷水浴は 30秒〜1分くらいが目安ですが、真
冬や寒いのが苦手な方は外気浴に備え、冷水浴の
時間を短めに調整してください。

× 3

**STEP.4** 外気浴

簡単に身体の水分を拭いて、デッキチェア
にてお寛ぎください。しっかりと身体が
温まった状態であれば、外気浴がとても心
地良く感じます。この時に「ととのう」の状
態になります。いつもとは違った身体、肌
の感触を覚えるかもしれません。

**STEP.5** 最後に

STEP 2〜4を3回繰り返した後、最後に身体を
温めたい方は 2F 大浴場をご利用ください。

## Spa Treatment - スパトリートメント -

リトリートプランでは、ボディトリートメントもしくは
フェイシャルトリートメントをお楽しみいただけます。

◆ エナジーフロートリートメント（ボディ）

身体のコリをほぐすことで心のコリをほぐし、エネルギーを整えるトリートメント。
自律神経の集中する背中からしっかりとほぐし、呼吸に合わせたゆったりしたリズムで
全身をゆるめます。ヘッドマッサージを含む全身のトリートメントは、頭もクリアに
してくれます。

◆ アロマリラクゼーションフェイシャル（フェイシャル）

保湿成分をたっぷり含んだソフトピーリングで肌のキメを整え、デコルテ、肩や首を
しっかりほぐした後は、ジェルマスクで透明感のある潤い肌へ導きます。パック中には
ヘッドマッサージを行い、トリートメント後は視界もスッキリします。

## yon-ka - ヨンカ -

「YON-KA」は、フランスのプロフェッショナル
スキンケアブランドのパイオニア。
50 カ国以上の一流スパやサロンで愛され続け
るフィト・スキンケアブランドです。
一人ひとりの肌・心・身体の状態にあわせた
トリートメントとホームケアを行うことで、
高い効果を実感していただけます。

## Vegan - ヴィーガンについて -

素材を生かした身体に優しいお食事をご用意しております。

肉・魚・卵や乳製品などの動物性食品を含まない、野菜や植物性タンパクを使用した身体に優しいプラントベースの食事を連想することが多いですが、化粧品などの動物実験をしない製品開発なども含み、動物由来のものを出来るだけ避けて動物の命を尊重する、ライフスタイルそのものでもあります。プラントベースの食事は、スポーツ選手のコンディショニングや心臓病、高血圧、脳梗塞、各種ガン疾患の治療や予防としても研究が進んでおり、温室効果ガス排出量の減少など地球環境への貢献においても注目されています。

### Dinner

ヴィーガンコース　or　ヘルシーイタリアン

### Breakfast

スムージー
& フルーツプレート

### Lunch

ライスヌードル
or　ファラフェルサンド

## Schedule - スケジュール -

DAY 1

15:00 Arrival
16:00 Yoga
18:30 Sunset Dinner
20:00 Spa

DAY2

8:00 Breakfast
9:30 Sauna
11:30 Brunch
13:00 Check Out

## Activity - アクティビティ -

◆ ヨガ

ヨガウェアを着用して I 階エレベーター前へお越しください。
スタッフがご案内いたします。

〈 お持ちいただくもの 〉
・フェイスタオル
・必要な日焼け対策や上着等
※お水、ヨガマットはご準備しております。

◆ アウトサイドサウナ“サンテナ”

2 階大浴場で体を洗い、水着・ビーチサンダル・サウナガウンを着用して
芝生エリア内のサウナにお越しください。
予約時間より 90 分間ご自由にご利用いただけます。
※お水、タオルはご準備しております。

◆ SPA

I 階スパレセプションへお越しください。
特にお持ちいただく物はございません。