

# ラフォーレ ウェルネスプログラム

ラフォーレでは予防医療の促進に取り組み、いつまでも楽しく健康維持・増進できるウェルネスイベントや宿泊プランをご用意しています。

楽しく、無理なく  
健康増進!

## ウェルネスイベントとは

ラフォーレに泊まってウォーキングなどを実施。名所・旧跡巡りや、本格的なトレッキング、カヌー体験など、内容はさまざまで自分の興味や体力に合ったイベントを選ぶことができます。20代～80代まで、男女問わず幅広い年齢層の方にご参加いただいております。スタッフのサポートつきなので初心者の方も安心してご参加いただけます。



### 蔵王

#### トレッキング入門～自然観察ウォークと蔵王熊野岳トレッキング～

1日目はインタープリターの案内で野鳥の森や草花を観察しながら歩きます。2日目は蔵王のお釜を眺めながら熊野岳をトレッキングします



**日程** 8月23日(土)～24日(日)  
**募集人数** 24名(最少催行人数12名)  
**旅行代金** 1泊3食付 1名様 **20,200円**

◎ウォーキング距離  
(1日目)4km (2日目)6km  
◎運動レベル  
初級 中級 上級

※トレッキングシューズをご用意ください。

### 白馬八方

#### 北アルプス入門 「八方尾根～唐松岳登山」

1日目はウォーキング協会認定コースを歩きます。2日目は唐松岳を目指し往復約8時間歩きます。ガイドとサポートがつくので初心者でも安心です。



**日程** 9月6日(土)～7日(日)  
**募集人数** 20名(実施保証)  
**旅行代金** 1泊3食付 1名様 **20,200円**  
**共催** (一財)軽井沢セミナーハウス

◎ウォーキング距離  
(1日目)5km (2日目)12km  
◎運動レベル  
初級 中級 上級

※登山靴をご用意ください。

### 那須

#### 免疫アップ! 那須高原森林ウォークと東山道歴史&彼岸花観賞ウォーク

1日目はホテル周辺の自然が美しいコースを歩きます。2日目は「義経街道」と呼ばれる東山道や見頃をむかえた彼岸花もご覧いただけます。



**日程** 9月27日(土)～28日(日)  
**募集人数** 24名(実施保証)  
**旅行代金** 1泊3食付 1名様 **19,200円**

◎ウォーキング距離  
(1日目)6km (2日目)5km  
◎運動レベル  
初級 中級 上級

## 体験者の声

- ただの観光旅行ではなく、目的を持って楽しめるところが良い点です。
- 山登りやウォーキングの新たな楽しみを教えてもらい、多くの“気付き”がありました。
- 他の友人にも声を掛けてまた参加したいです。
- ウォーキングだけでなく、ウォーミングアップ、日々の足のケア、準備体操等を指導してもらい良かったです。



10月以降も開催しております。詳しくはWEBサイトをご覧ください。

◎ 運動レベル解説 初級…これからウォーキングを始めたい方向け 中級…週1～2回程度ウォーキングしている方向け 上級…ウォーキング・トレッキングが趣味の方向け

【旅行代金に含まれるもの】 宿泊費、食事代、講師代\*、ガイド代\*、行程内の移動、保険料、消費税、サービス料。\*一部プログラムを除く。

※入湯税を別途申し受けます。※日程・旅行代金・内容等は変更になる場合がございますので、予めご了承ください。※定員に達した時点で募集を終了いたします。※写真はイメージです。

いつでも気軽に  
ウォーキング旅行

## +プラス ウォーキングプラン



**期間** ～2015年3月31日(火)泊 ※除外日あり。  
**対象ホテル** 蔵王・那須・箱根強羅・伊東・修善寺・山中湖・中軽井沢・白馬八方・琵琶湖・南紀白浜  
**料金** 1泊2食付+ウォーキングセット付  
大人 **11,400円～**

※掲載の料金は消費税・サービス料込の総額表示です。(傷害保険含む)  
※入湯税を別途申し受けます。(琵琶湖を除く)  
※ウォーキングに適さない自然環境等により、ご利用いただけない場合がございます。

(社)日本ウォーキング協会認定のラフォーレウォーキングコースを歩いてみませんか。健康にもよく、今までの旅にはないたくさんの発見があり、充実した旅になること間違いなしです。

### ウォーキングセット

スタンプ&ビンゴカード・ウォーキングマップ  
ウォーキングブック・ミネラルウォーターほか

【ご予約】各ホテルへ電話またはWEBサイト

◎ウェルネスイベントをご予約の際は、事前にWEBサイトにて詳細をご確認の上、お申込みください。

旅行企画・  
実施

森トラスト・ホテルズ&リゾート株式会社  
東京都知事登録旅行業第2-5875号  
〒140-0001 東京都品川区北品川4-7-35  
国内旅行業務取扱管理者:北村 涉


お問合せ

ラフォーレウェルネス  
ナビゲーション事務局  
ラフォーレホームページ

03-6409-2837 (平日 9:00～17:30)

<http://plus.laforet.co.jp/wellness/>

# ラフォーレリゾートウオーキング コース案内

 (社)日本ウオーキング協会認定

**蔵王** 7kmコース・13kmコース ☎ 0224-34-1489

ロングコースは、宮城蔵王の山麓に広がる七日原(なのかはら)から「こけしの里」を通り、古くから湯治場として知られている遠刈田(とおがった)温泉まで行って戻るコース。7kmは、13kmコースをショートカットし、ホテル近くの蔵王酪農センターや農園の周囲を歩くコースです。



蔵王酪農センター

**那須** 5kmコース・10kmコース ☎ 0287-76-3489

別荘地内を通り、那須温泉の元湯がある温泉神社や史跡・殺生石まで上がり折り返して戻るのが10kmコース。途中南ヶ丘牧場もあり、古くからの湯治場と那須岳の麓に広がる緑豊かな高原の雰囲気味わえます。5kmコースは、温泉神社の方に上らずにショートカットするコースです。



那須温泉神社

**強羅** 5kmコース・10kmコース ☎ 0460-86-1489

早雲山の麓に広がる強羅温泉郷を歩きます。少し高低差がありますが、途中、桜やツツジ、紅葉で有名な庭園=蓬菜園や千条の滝などウオーキングならではのスポットに立寄ります。5kmコースは途中、箱根美術館や強羅公園方面へ曲がりショートカットします。ただ歩くだけではつまらないので、これらの施設に立寄ることをお勧めします。



千条の滝

**伊東** 5kmコース・10kmコース ☎ 0557-32-5489

ロングコースは、豪族=伊東祐親(すけちか)縁の史跡や寺社、漁師町の雰囲気に残る魚市場周辺、伊東七福神のある寺社、松川沿いのレトロな雰囲気漂う温泉街等、伊東の今昔がよくわかる欲張りなコースです。一方5kmコースは、伊東市内の代表的な観光スポットを巡ります。



松川と東海館

**修善寺** 5kmコース・12kmコース ☎ 0558-74-5489

12kmコースは、修善寺温泉入口から温泉場のなかを巡り、修善寺奥の院までの里山を巡る、弘法大師や源氏に因んだ歴史と自然を満喫するコース。ウオーキングならではの景観をお楽しみいただけます。5kmコースは、修善寺や指月殿(しげつでん)、竹林の小径、独鈷の湯等、温泉場内の有名スポットを訪ねます。\*ホテルからの発着コースではありません。



修善寺温泉街 独鈷(とっこ)の湯

**山中湖** 7kmコース・11kmコース ☎ 0555-65-8489

11kmコースは、ホテルのある平野地区からにぎやかな旭日丘地区まで山中湖をほぼ半周します。コース途中から眺められる富士山の様々な表情をお楽しみいただけます。7kmコースは、途中の「山中湖交流プラザきらら」がゴール。いずれのコースもゴール地点にホテルの送迎バスがお迎えにあがります。



山中湖畔

**中軽井沢** 7kmコース・14kmコース ☎ 0267-44-4489

ホテルを出発して塩沢湖からもう一つの軽井沢といわれる発地(ほっち)方面が14kmのロングコース。長閑な田園地帯で雄大な浅間山が随所に眺められるコースです。7kmは風越(かざこし)公園でショートカットするコース。塩沢湖周辺は美術館や博物館、植物園等見どころ満載。さらに風越公園には新しくカーリング場ができ、見学も可能です。



浅間山

**白馬八方** 5kmコース・10kmコース ☎ 0261-75-5489

10kmコースの醍醐味は、随所で白馬連峰の山々を眺められるところ。スキーや登山で有名な白馬村ですが、昔ながらの田園風景や美術館・博物館、スキージャンプ台等、ウオーキングを楽しめる要素が豊富です。一方5kmコースは、八方地区でショートカットします。時間があれば是非ジャンプ台に上ってみてください。



白馬ジャンプ台と白馬村

**琵琶湖** 5kmコース・12kmコース ☎ 077-584-3489

ロングは琵琶湖大橋も渡るスペクタクルなコース。対岸の湖族の郷=埴田(わたた)地区に入るとそこは古い漁村の雰囲気が残り、一休さんが修行した祥瑞寺(しょうずいじ)、「近江八景」にも数えられる浮御堂(うきみどう)等、歴史的かつ風光明媚なエリアもあります。また、水面の向こうに見える比叡山、比良山系、伊吹山等も旅情気分をかき立ててくれます。ショートコースは湖岸遊歩道とホテルの周囲を歩きます。



琵琶湖大橋

**南紀白浜** 6kmコース・14kmコース ☎ 0739-82-1489

ロングコースは、白浜の町並みを一望でき桜で有名な平草原(ひいらぎん)公園をまわり景勝地の三段壁→千畳畳→真っ白な白良浜(しららはま)→円月島等、海岸沿いの見どころが満載です。また、白浜は歴史ある温泉地なのでで合間の外湯めぐりも楽しめます。一方6kmはショートカットコースで、白良浜→権現崎遊歩道→円月島→南方熊楠記念館→白浜の街→ホテルというルートです。



円月島

ご予約・お問合せ

ラフォーレ各ホテルまたはWEBサイトへ  
[www.laforet.co.jp/lfhotels/walking/](http://www.laforet.co.jp/lfhotels/walking/)

**POSITIVE OFF**

県トラスト・ホテルズリゾートは、観光が楽しめる「ポジティブ・オフ」遊憩に賛同しています。