

- ランニング
- ヨガ
- ピラティス
- パーソナルトレーニング
- スイミング
- ストレッチ
- 水中リラクゼーション
- メディカルアロマセラピー

ガルーダインドネシア航空往復直行便で行く

中野ジェームズ修一と行く 心と体のバランスを整える

バリ島 ウブドで過ごす7日間

バリ島、ウブドの豊かな森と澄んだ空気の中でスポーツを通して自分と向き合い心と体のバランスを整える。今まで気付かなかった自分を見つけ明日からの自分を少し変えてみる。スポーツを楽しみながら“旅”気分も満喫する。全室ヴィラタイプの部屋で日常から離れ、満足の7日間。



バリ島 ウブド バグース・ジャティ(ヴィラ) 泊 <http://www.bagusjati.com>

10月6日~12日
5泊7日

184,000円~

大人お一人様 / 2-3名様1室利用時 / 国内空港施設使用料、および海外空港諸税が別途必要です。

Instructor Profile

中野ジェームズ修一
パーソナルトレーナー



アディダスランニング共和国 建國メンバーとして障害予防などの講演を全国で行っている。自身もサブスリーを目指す市民ランナーである。また日本を代表するトップアスリートやモデルなどのパーソナルトレーナーとして数多くのクライアントを持つ。

(主な資格)
・アメリカスポーツ医学会認定ヘルスフィットネススペシャリスト
・アディダス契約アドバイザー
・早稲田大学エクステンションセンター講師 など
<http://www.sport-motivation.com>

松本智子

マヒナメインスタジオ主宰
トータルライフコーディネーター



横浜・元町「マヒナメインスタジオ」にて、妊娠中・出産後・子育て中の女性、子供、家族をサポートするオリジナルプログラムを指導。ヨガ、食事法、アロマケアを通して心と体の健康を伝えている。

(主な資格)
・沖ヨガ指導員(沖ヨガ 石井三郎氏に師事)
・スポーツアロマセラピー協会アロマセラピスト
・日本CI協会マクロビオティックリマックキングスクール 師範科修了 など
<http://www.mahinamain.com>

森本浩之

スイミング & アクアコンディショニングトレーナー
水中で行うボディワークの国際ライセンスの1つである「世界ボディワーク協会認定ワッツI」を保有している。また短時間で泳法をマスターさせる指導法には定評がある。



小玉美恵子

ピラティスインストラクター

ピラティスのプライベートトレーナーとして出張レッスンやイベント等で活躍している。体の芯から鍛え、しなやかに動く体を作る。国際ライセンス・ピークピラティス・インターミディエイト・マット認定取得。



佐藤基之

パーソナルランニングトレーナー

ランニングコーチとして月間150キロをクライアントと走る。またストレッチのマスターズスペシャリスト「日本ストレッチング協会認定」も保有し、心地よさに定評がある為ストレッチのみのクライアントも月間30本を超える。



ホテルからの嬉しいシアワセ付き

1. ビレッジヴィジットサイクリング 滞在中1回
2. ワイルドジャングルトレッキング 滞在中1回
3. バリニーズクッキングセッション 滞在中1回
4. 滞在中、朝食5回・夕食5回付き
5. 最終日お部屋を18時迄利用可能

短期間でプロから学ぶプログラム

- *ランニング (中野ジェームズ修一、佐藤基之)
- *ヨガ (松本智子)
- *ピラティス (小玉美恵子)
- *パーソナルトレーニング (中野ジェームズ修一)
- *スイミング (森本浩之)
- *ストレッチ (小玉美恵子、佐藤基之、森本浩之)
- *水中リラクゼーション (森本浩之)
- *メディカルアロマセラピー (松本智子)

イベント企画・実施

心と体のバランスを整えるメニュー ※全てのプログラムは参加自由です。

	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
6:00	ランニング (30分/60分参加可) 中野ジェームズ修一	ランニング (30分/60分参加可) 中野ジェームズ修一	フリー	ランニング (30分/60分参加可) 中野ジェームズ修一	ランニング (30分/60分参加可) 中野ジェームズ修一
	ヨガ (60分) 松本智子	ヨガ (60分) 松本智子		ヨガ (60分) 松本智子	ヨガ (60分) 松本智子
8:00	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
11:00	フリー	■ワイルドジャングルトレッキング (参加者は昼食付)	■バリニーズクッキングセッション (参加者は昼食付)	■ビレッジヴィジットサイクリング (参加者は昼食付)	フリー
	昼食(各自)	昼食(各自)	昼食(各自)	昼食(各自)	昼食(各自)
	グループピラティス (60分) 小玉美恵子	フリー		フリー	スペシャルランニングプログラム (60分) 中野ジェームズ修一
15:00	★パーソナルメニュー45分(各2枠) トレーニング 中野ジェームズ修一	★パーソナルメニュー45分(各2枠) トレーニング 中野ジェームズ修一	フリー ※各種オプションツアーも 別途ご用意	★パーソナルメニュー45分(各2枠) トレーニング 中野ジェームズ修一	水中リラクゼーション (30分) 森本浩之
	ピラティス 小玉美恵子	ピラティス 小玉美恵子		ピラティス 小玉美恵子	
17:00	スミングレッシン 森本浩之	スミングレッシン 森本浩之		スミングレッシン 森本浩之	フリー
	★メディカルアロマ テラピー1(45分) 松本智子	★メディカルアロマ テラピー2(45分) 松本智子		★メディカルアロマ テラピー3(45分) 松本智子	18:00 チェックアウト
19:00	夕食	夕食	夕食	夕食	

有料プログラム料金(1回) ※上記メニュー★印のプログラム

- パーソナルトレーニング..... 7,000円/中野ジェームズ修一/各回1名:定員3名(ペアにて参加可) ※日本にて事前予約受付 希望者多数の場合は抽選(日本にて事前支払い)
 - パーソナルピラティス..... 5,000円/小玉美恵子/各回1名:定員3名(ペアにて参加可) ※日本にて事前予約受付 希望者多数の場合は抽選(日本にて事前支払い)
 - スミングレッシン..... 3,000円/森本浩之/各回2名:定員6名 ※日本にて事前予約受付 希望者多数の場合は抽選(日本にて事前支払い)
 - メディカルアロマテラピー..... 3,500円(材料費込み)/松本智子/定員10名 ※日本にて事前予約受付 希望者多数の場合は抽選(日本にて事前支払い)
- ※メディカルアロマテラピーは3回通しの講座となります。日焼け後、乾燥したお肌のスキンケア、疲労した筋肉のセルフケア、リラクゼーションのためのアロマテラピー。
基本的なオイルの使用法と合わせて、自身によるケアで自分の体の変化を知るきっかけを与えます。
- パーソナルストレッチ..... 【20分】2,000円、【40分】4,000円、【60分】6,000円/佐藤・小玉・森本 ※現地にて受付・現地支払い
 - バトワール山 日の出トレッキング.....【お1人様】65USD、【お2人様】110USD(税別)/各回定員7名 ※現地にて受付・現地支払い

※メニューは変更になることがあります。 ※■はホテルプログラム

●日程表

日付	内容	詳細	食事
10/6	移動	東京(成田)11:00発→バリ島へ	
	移動	バリ島着 着後専用車にてホテルへ	
	チェックイン	※ウエルカムドリンクと冷たいおしぼり	
	ディナー・ビュッフェ	ドリンクは別代金	夕
10/7 10/10	キャンプメニュー	ホテル敷地内のスペースにて。(毎日)	
	ディナー・ビュッフェ	ドリンクは別代金 ウブド中心部への送迎	
		■ビレッジヴィジットサイクリング 滞在中1回 ランチ付き ■ワイルドジャングルトレッキング 滞在中1回 ランチ付き ■バリニーズクッキングセッション 滞在中1回 ランチ付き	朝 夕
10/11	キャンプメニュー	ホテル敷地内のスペースにて。	
	チェックアウト	お部屋は18時までご利用頂けます。	
	移動	チェックアウト後、専用車にて空港へ	
	移動	バリ島発→東京(成田)へ	朝
10/12	移動	東京(成田)8:50着	

●ご持参いただくもの

- ・運動しやすい服装 (Tシャツ、短パン、スパッツ、ランニングシューズ、帽子)
 - ・水着 ・サングラス
- ※日焼けや冷え込み対策としてロングスリーブやロングパンツもあれば安心です。
※お持ちの方はトレッキングシューズ

●ご旅行代金

(2名1室利用/大人お1人様)

	お部屋指定無し	ベッド無し子供割引 (2~11歳)	幼児代金 (0~1歳)
5泊7日	¥184,000	¥50,000引き	¥30,000
1人部屋追加代金	¥84,000	-	-

表示代金の他に、空港施設使用料・出国税等が別途必要となります。ベッドなし子供割引適用条件/2~12歳未満の大人2名と同室の1名まで。子供の為のベッドはありません。また、朝食・夕食も付きません。 ■日本発着時利用航空会社:ガルーダインドネシア航空
■宿泊ホテル:パグースジャティ(部屋指定なし) ■食事:朝5昼0夕5 ■添乗員:なし、現地係員 ■フライトスケジュール:7月10日現在
<注>掲載代金に燃油サーチャージは含まれておりません。燃油サーチャージが必要となった場合でも別途徴収致しません。

お問い合わせ
申込は

エイチ・アイ・エス スポーツイベントセクション
東京 ☎03-5360-4681
横浜 ☎045-682-5761
http://www.sports-his.com

共通のご案内 ※お申し込みの際、必ずお読みください(詳しくは、Ciaoパンフレット最新号にてご確認ください)

日本国籍の方のビザ(査証)について

インドネシア:日本国籍ビザ(査証):渡航条件:現地に到着訪問査証の取得が必要<日本出発日にパスポートの有効期限6ヶ月+滞在日数以上且つ30日以内の滞在>

現地危険情報・衛生情報

・渡航先(国又は地域)によっては外務省危険情報など安全関係の情報が出されている場合がありますので、外務省ホームページ(http://www.anzen.mofa.go.jp)などでご確認ください。
・渡航先(国又は地域)の衛生状況は、厚生労働省「海外渡航者のための感染症情報」ホームページ(http://www.forth.go.jp/)で確認下さい。

■航空券発券時に徴収することが義務付けられている空港諸税一覧(2009年6月19日現在)

国名	税・料の名称	税・料額(現地通貨)	対象	日本円目安額	子供	幼児
日本	成田国際空港施設使用料	大人:¥2,040 子供:¥1,020	国際線出発	-	対象	不要
インドネシア	到着訪問査証代金※(観光ビザ)	\$25(8~30日以内の滞在) \$10(7日以内の滞在)	インドネシアに 入国する旅客	¥2,600 ¥1,040	対象	対象
インドネシア (デンパサール)	デンパサール空港税※	Rp150,000 Rp30,000	国際線出発 国内線出発	¥2,000 ¥400	対象	不要

※は現地にてお支払い頂きます。

お買い物についてのご案内

・お買い物に際しては、お客様ご自身の責任で購入して下さい。

燃油追加代金(燃油サーチャージ)について

旅行代金には燃油サーチャージは含まれておりません。燃油サーチャージが必要な航空会社を利用する場合は当社で負担いたします。また、為替レートの変動による過不足については追加徴収またはご返金はいたしません。

空港諸税等について

・旅行代金に空港諸税等は含まれておりません。空港諸税等のうち、航空券発券時に徴収することを義務付けられているものは旅行代金と合わせて日本円にてお支払い下さい。
・空港諸税等の新設、又は税額の変更があった場合、徴収額が変更になる場合があります。但し為替レートの変動による過不足が生じた場合は後日清算致しません。

日本円目安額は、2009年6月19日現在のIATA公示レートを参考に算出しています(10円未満は切り上げ)。実際の請求額は、ご旅行のお申し込みを頂いた時点での換算となります。

■時間帯の目安

早朝	朝	午前	昼	午後	夕刻	夜	深夜
04:00~	06:00~	08:00~	12:00~	13:00~	16:00~	18:00~	23:00~

旅行企画・実施 国土交通大臣登録旅行業724号

株式会社 エイチ・アイ・エス

総合旅行業務取扱責任者とはお客様の旅行を取り扱う取引に関する責任者です。この契約に関し担当者からの説明にご不明な点があれは、総合旅行業務取扱管理者にお問い合わせ下さい。

〒163-6029 東京都新宿区西新宿6-8-1

住友不動産新宿オークタワー29階

日本旅行業協会正会員



旅行業公正取引協議会 協議会 会員