

【トスラブ湯沢】

●開催日 第2回：11月14日（火）～16日（木） 2泊3日

●場所・交通 〒949-6103 新潟県南魚沼郡湯沢町土樽 414
TEL 025-787-4511

車／関越自動車道 湯沢 IC から約 12 分
高速料金 練馬～湯沢 片道 普通車 1 台 4,800 円

電車／上越新幹線 越後湯沢駅東口から送迎バス約 15 分
東京～越後湯沢 自由席利用 片道 6,260 円

高速バス／池袋－新潟線 池袋駅東口他から湯沢バス停下車、
送迎バス約 10 分
*料金は未定（バス会社のホームページでご確認ください）

※送迎バス利用の場合は、事前に現地へご連絡ください。
※料金等の変更になる場合がありますので、必ずご確認をお願いします。

●参加料金 1名につき 2,000 円（宿泊料別）

- ・参加当日、受付にてお支払いいただきます（現金のみ）。
- ・宿泊料（*1）、入湯税（大人お一人様 1 泊 150 円）及び追加の飲食代等は各自現地でお支払いいただきます。また、トスラブ湯沢までの交通費は各自負担となります。

*1 宿泊料 被保険者・被扶養者 5,500 円×2 泊
その他の方 7,700 円×2 泊

●集合時間・場所 13：00～13：30

トスラブ湯沢 1F ロビー

※昼食はお済ませのうえ、ご集合ください。

※トスラブ湯沢で昼食をご希望の場合は前日 20:00 までにご連絡ください（別途料金がかかります）。

●当日の受付方法

フロントで被保険者、被扶養者全員分の「保険証(コピー不可)」を呈示してください（呈示がない場合は参加できません）。

なお、詳細に関しては、参加が決定した方にお知らせします。

トスラブ湯沢＜日程表＞

第2回：11月14日（火）～16日（木） 2泊3日

日程	時間	内容
1日目	13:00～13:30	現地集合（受付） ※昼食はお済ませのうえ、ご集合ください
	13:30～14:30	歩行診断
	14:30～17:00	体力測定・立位測定・測定結果のフィードバック
	18:00～	夕食
2日目	7:30～	朝食
	9:30～11:30	インストラクターによる正しい歩行方法の実施セミナー
	11:45～12:00	料理講習会
	12:00～13:00	昼食
	13:30～17:00	インストラクターによる特別プログラム
18:00～	夕食	
3日目	7:30～	朝食
	9:00～10:45	最終歩行診断&立位測定、ビフォーアフター総括
	11:00	現地解散

※諸事情により時間、内容が変更になる場合があります。

《セミナー参加時の服装および持ち物》

運動に適した服装及び運動靴、タオル、水筒

※本セミナーは、健康維持・改善に特化したプログラムとなっております。

※期間中提供される食事は、栄養・カロリー等、セミナー内容に則した料理となっております。