

クラブツーリズムが“健康寿命”の延伸をサポート ツアーで学べる『生活習慣改善プログラム』発売 ～「運動」「栄養」「休養」の観点から個別指導～

KNT-CT ホールディングス株式会社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:丸山隆司)のグループ会社であるクラブツーリズム株式会社(本社:東京都新宿区、代表取締役社長:小山佳延、以下クラブツーリズム)は“ツアーで学べる生活習慣改善プログラム”として、5泊6日の『血管若返り健康教室 in 信州』(5月20日(日)・6月4日(月)・6月17日(日)出発。129,800円～149,800円)を2018年2月27日より販売開始いたしました。

クラブツーリズムでは、2015年7月よりフィットネスクラブ「ライフスタイルクラブ Terras(テラス)」を都内近郊に3店舗展開しており、40代から60代のお客様を中心にご支持をいただいています。一方で、当社の旅行にご参加のお客様の行動調査において、60代半ばから旅行頻度が減少し、70代後半になると旅行に出かけなくなる傾向があり、もっと長く旅行を楽しんでいただき健康寿命を延伸するために、フィットネス事業で得たノウハウや知見を活用しツアーで学べるプログラムを企画しました。

健康寿命を延伸するためには日常の生活習慣が最も重要ですが、ご自身に合った効率的で効果的な運動が何かを知る機会はありません。当プログラムは12人という少人数制で開催するため、ご自身に合ったアドバイスを健康運動指導士から個々に受けることが可能です。また、6日間の中で「運動・栄養(食事)・休養(睡眠)」の健康習慣についての指導と実践を繰り返し行うことや、約1ヶ月後に、再度個別カウンセリングで運動アドバイスを受けられることなどから、「続けること」を意識した内容になっています。

■『血管若返り健康教室 in 信州』 5泊6日のプログラム(コース番号:J2015-988)

(監修:東京都健康長寿医療センター研究所・医学博士 谷口 優氏)

《特徴》

- ① 体組成計で体脂肪率や筋肉量、毛細血管などを毎日チェック
- ② 呼気ガス分析(※1)による持久力の測定
- ③ 健康運動指導士による、自宅でも続けられる個々に合った運動指導
- ④ 管理栄養士による栄養講座の実施
- ⑤ 「食育 SAT システム(※2)」を活用した、ホテル滞在中の食事診断
- ⑥ 睡眠に関する悩みを取り除く、睡眠改善講座の実施
- ⑦ リラックスできる高原ウォーキングの実施(希望者)
- ⑧ プログラム参加後(1ヶ月～1ヶ月半後)、健康習慣チェックで再度個別に運動アドバイスを実施



新緑シーズンの高原リゾートで心と体の健康づくり(イメージ)

※1.病院や大学などの研究機関にしかない、持久力を測定する特殊な機械

※2.実物大の食品サンプルを選んでセンサーボックスに乗せるだけで、瞬時にその食品のエネルギー、栄養素量を計算し、モニター画面上で確認できる機械。見えない栄養素や自分に合った量や食べ方が身近にわかりやすく、直感的に理解できる。

《概要》

出発日: 各日12名限定。2018年5月20日(日)・6月4日(月)・6月17日(日)※6月17日は70歳以上の方限定

旅行代金: おひとり【往復JR付きプラン】129,800円～149,800円 ※現地集合プランもあります

行程: [1日目] 新宿駅-八王子駅-特急あずさ-茅野駅-白樺リゾート池の平ホテル

ホテル到着後、オリエンテーション、計測(体組成計測、体力測定)、個別カウンセリング

[2日目] 午前:体組成計測、運動習慣指導(ウォーキング、筋トレ、ストレッチ) 午後:栄養チェック、栄養講座

[3日目] 午前:体組成計測、睡眠改善講座、快眠ストレッチ 午後フリータイム

[4～5日目] 午前:体組成計測、運動習慣指導(ウォーキング、筋トレ、ストレッチ) 午後:フリータイム

[6日目] 午前:生活習慣についてのおさらい、プログラム終了証の贈呈 ※現地解散時間 14:00

午後:ホテル出発-茅野駅-特急あずさ-八王子駅-新宿駅

問い合わせ先: クラブツーリズム株式会社 電話:03-4335-6277 (月～金曜日 9:30～17:00/土曜・日曜・祝日 休)

クラブツーリズムは、これからもお客様の健康づくりをサポートするとともに、健康寿命の延伸につながる様々な取り組みを積極的に展開してまいります。