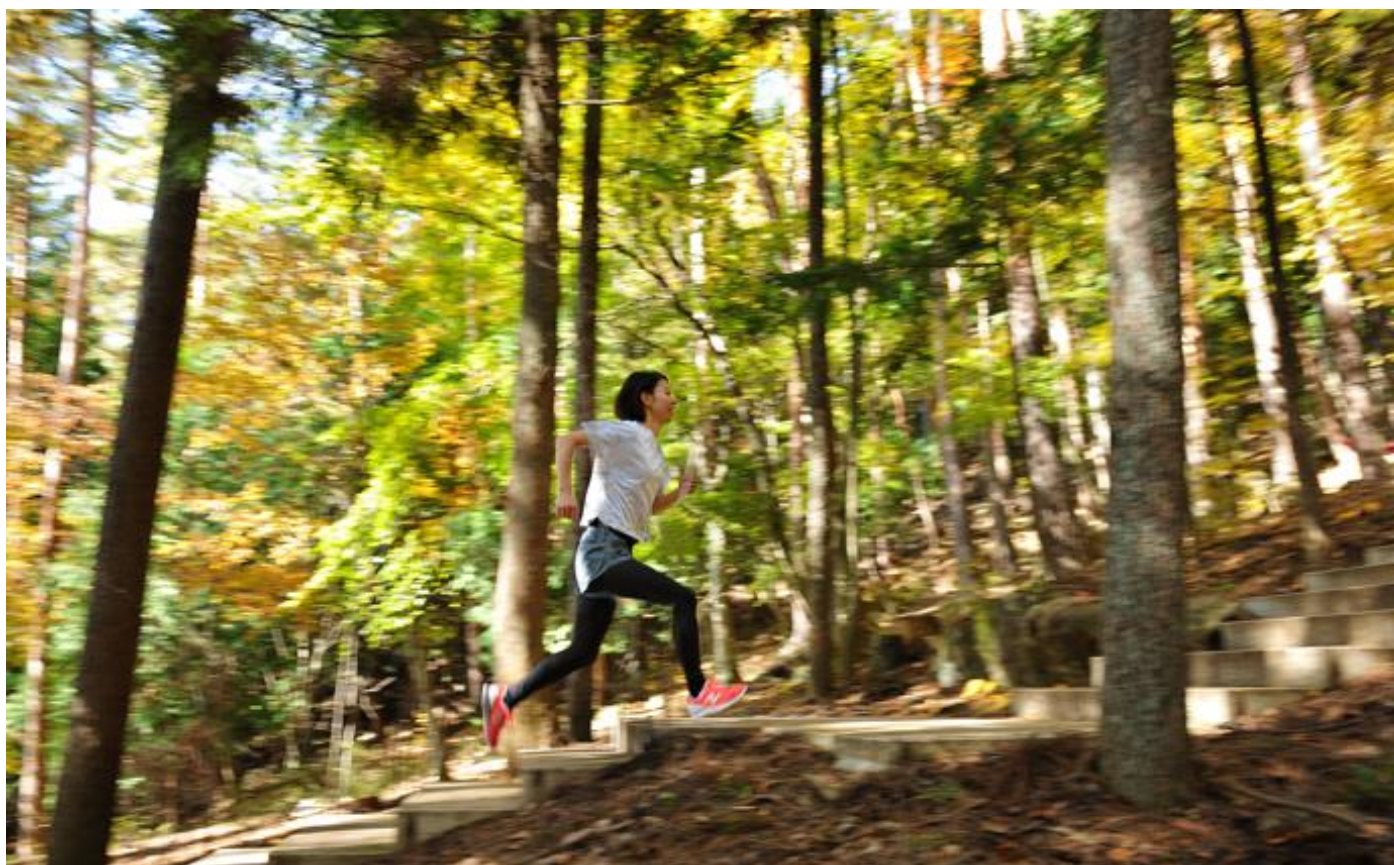


星のや富士 (山梨県・富士河口湖町)
爽やかな秋の森トレで身体づくりのきっかけを得る
「秋の森グランピングリトリート」を提供開始
期間：2019年9月1日～11月30日

日本初のグランピングリゾート「星のや富士」では、2019年9月1日に滞在プログラム「秋の森グランピングリトリート」の提供を開始します。星のや富士の森や、河口湖湖畔にて、トレーナーとのトレーニングを行い、冬に向けた基礎代謝の上がりやすい身体づくりを目指します。また、森の中のプライベート空間で、火起こしから始める昼食や、空中テントでの昼寝など、様々なコンテンツで深いリフレッシュをもたらします。



開発背景

星のや富士では、適度に身体を動かすことで、心の底からリフレッシュする「アクティブレスト」をテーマに、季節ごとにリトリートプログラムを開発してきました。大自然に囲まれたグランピングリゾートであることを活かし、施設内外の自然の中で身体を動かす時間と、上質な癒しの時間を組み合わせることを大切にしています。運動の秋、食欲の秋という言葉があるように、秋は冬に備えて基礎代謝が高まりやすい季節であり、代謝に必要なエネルギーを蓄えようとする季節でもあります。基礎代謝量が増えやすく、運動にも取り組みやすい秋に、ジョギングやウォーキングなどの有酸素運動を日常に取り入れる機会を作ることを目指して、当プログラムを開発しました。また、9月という、首都圏ではまだ暑さの残る時期ですが、およそ標高900mの高さに位置する星のや富士では、9月の平均最高気温は23℃、10月・11月はさらに涼しくなるため、快適な気温の中でトレーニングに取り組めます。

特徴1：トレーナーがサポートする「森トレ」に挑戦する

星のや富士が位置する富士山麓の森で、トレーナーの近藤ひろみ氏のサポートのもと、森の中で行う様々な森トレーニング、通称「森トレ」に挑戦します。標高900mでのトレーニングは、準高地トレーニングにあたるため、個人で行うのはハードルが高いイメージがありますが、チェックインの際に記入する、カウンセリングシートをふまえ、ゲストのレベルに適した内容をアレンジするので、安心して参加できます。ウォーミングアップのストレッチ、スティックを使った負荷の少ない丘陵でのウォーキング、エアロビクス、薪割りや丸太を用いたウエイトトレーニングなど、森を舞台に自然とふれあいながらトレーニングをします。身体に適度な負荷をかけることで、心身をリラックスへ導きます。



<近藤ひろみ氏>

1967年山梨県富士吉田市生まれ。富士登山を専門とするエコツアーガイド会社「富士山登山学校ごうりき」所属。ボート競技では社会人で日本一になった経験がある。富士登山初心者の登頂に向けての運動指導や健康づくりのサポート歴を25年以上続けており、競技選手、クリニックやスポーツクラブ、公民館等でも地域の子どもから高齢者まで幅広く指導している。現在は「森トレ」を推奨し、自然や森からのメッセージ、環境を伝えるエコツアーガイドとしても活動中。



写真協力：(株)合力

特徴2：運動中の身体をケアするエナジーバーづくりと火起こしから始める昼食を楽しむ

グランピングマスターと一緒に、ナッツやドライフルーツを使ったエナジーバーを作ります。出来上がったエナジーバーは、森トレの途中や就寝前のウォーキングの際など、滞在中の好きな時に気軽に食べることができます。昼食は森の中のプライベート空間で楽しめます。グランピングマスターと火を起こし、できた焚き火でベーコンを炙って、野菜たっぷりのポトフに加えます。シメにはかぼちゃペーストとほうとうを入れて、かぼちゃほうとう風に。運動後でも食べやすい優しい味で身体が温まり、午後の森トレへ向けたエネルギーが補給できます。



特徴3：森トレ後の昼寝と夜の湖畔の散策で身体を休める

森トレ終了後には、木と木を結び、宙に浮かぶ形でとりつけられた空中テントの中で昼寝ができます。昼下がりの森の中で、風に揺れる空中テントに身をゆだね、トレーニング後の身体をクールダウンすることができます。また、夕食後は月明かりに照らされる河口湖湖畔を散策します。日中の森トレで学んだウォーキングの方法を思い出しながら行う、就寝前のゆるやかな散策でアクティブな一日を締めくくります。



滞在スケジュール例

【1日目】

- 15:00 チェックイン
- 16:00 エナジーバーづくり

【2日目】

- 9:00 森トレ
- 12:00 ポトフの昼食
- 14:00 森トレ
- 16:30 空中テントでの昼寝
- 18:30 秋の狩猟肉ディナー (別料金)
- 21:00 河口湖湖畔を散策

【3日目】

- 7:30 朝食 (別料金)
- 8:30 朝霧の森深呼吸 (自由参加)
- 10:00 森の空中ストレッチ (自由参加)
- 12:00 チェックアウト

「秋の森グランピングリトリート」概要

- 期間 : 2019年9月1日～11月30日
料金 : 30,000円/名 (税・サービス料別)
定員 : 1日1組 *1組は3名まで (最少催行人数:1名)
対象 : 満13歳以上の宿泊者
予約 : ホームページにて1週間前までに予約
服装/持ち物: 動きやすい服装・靴
含まれるもの: 森トレ、ポトフの昼食、エナジーバーづくり、空中テントでの昼寝、河口湖湖畔の散策
備考 : 2泊3日以上滞在中日での参加がおすすめです。
悪天候の場合は、内容を一部変更、中止する可能性があります。

星のや富士

2015年10月30日に開業した日本初のグランピングリゾート。河口湖を望む広大な森に、自然と触れ合うクラウドテラスや年中快適に過ごせるキャビン。グランピングマスターが提案するアウトドア体験やシェフが演出するワイルドな食事とともに大自然を楽しみつくす「丘陵のグランピング」です。

- 所在地 : 〒401-0305 山梨県南都留郡富士河口湖町大石 1408
電話 : 0570-073-066 (星のや総合予約)
客室数 : 40室・チェックイン:15:00 / チェックアウト:12:00
料金 : 1泊67,000円～ (1室あたり、税・サービス料別、食事別)
アクセス: 河口湖ICから車で約20分
URL : <https://hoshinoya.com/>



本リリースに関する報道関係からのお問合せ先

星野リゾート グループ広報 TEL 03-5159-6323 / FAX 03-6368-6853 / E-mail pr-info@hoshinoresort.com