

# えのすば 1日体験会 開催!

2017年9月14日(木)・26日(火) 各日 11:00~15:00

事前予約制 料金:4,500円 定員:7名様

スパリゾートで  
楽しく体感!  
あなたの未病改善に

《当日の流れ》 受付 10:45~11:00

**測定** 11:00~12:00

血管年齢、体組成測定=  
あなたの未病の状態を測定

血管の健康度を測定し、現在の拍出の強さ・動脈の弾力性などをチェックします。次に、体組成測定では、筋肉量や脂肪量、基礎代謝量、内臓脂肪量などがわかります。この測定結果をもとに、運動、食事、入浴の方法をしっかりとわかりやすくアドバイス。



**入浴指導** 12:00~12:30

水の力で体が変わる

水中運動や入浴の効果をあげるため、水が持つ力を学びます。まずは、知ることが大切です。水温、水深、水圧、浮力、水流が体を元気にしてくれます。



**ランチ** 12:45~13:45

管理栄養士作成の  
ヘルシーランチ

管理栄養士プロデュースのヘルシーランチは、健康に気を使った見た目にも食欲をそそるヘルシーメニューです。季節の彩を加え、旬の食材を美味しく食べて頂きます。カロリーも控えめ。食物繊維も多いので腸内環境を整えて、体の内側からキレイをつくりましょう。



**実技** 14:15~プール入浴指導  
14:30~水中運動(30分)

水の力を実感  
入浴指導で学んだことを実践します。水の力を体全体で実感、体感!



**フリータイム** 15:00~ ゆったりリラックス

えのすばの多彩なスパプールで湘南の絶景を楽しみ、天然温泉や高濃度炭酸泉に浸かって、体の自然治癒力をアップさせましょう。温泉の泉質やお湯の力を学んで、とにかく実感できます。



※ご予約は3日前までをお願いいたします



江の島アイランドスパ  
5年連続トップ10を受賞

真の健康と美を追求する  
ホリスティックケアリゾートへようこそ。

3ヶ月体感キャンペーン 9月会員募集

先着  
20名様

体験期間:9/1(金)~11/30(木)

体感プラン3ヶ月

《3ヶ月間利用》 9/16(土)~スタートも募集

毎月10,300円/3ヶ月目は無料(3ヶ月の在籍が条件となります)

20,600円 (税込)

特典

- ①温泉・温水スパを何度でも利用可
- ②家族と一緒に登録すると2人目から半額 ※同居所で、一親等以内
- ③アクア または フロア運動プログラム1日1本参加可能

えのすばを利用すると医療費控除の対象に?

ホリスティッククラブがある江の島アイランドスパは、全国に20施設しかない『厚生労働省認定』の(温泉利用型健康増進施設)です。施設利用料・交通費・指導料が、医療控除の対象となります。詳しくはお問合せください。

お申込み・お問合せは

※表示の価格は全て税込です



江の島アイランドスパ  
ホリスティッククラブ Enoshima

藤沢市江の島2-1-6・2F ■ホリスティッククラブ営業時間 10:00~18:00

☎0466-29-0686(直通)

えのすば 検索



江の島アイランドスパのご利用は  
便利な巡回送迎車をご利用ください



島内駐車場有(有料)

※過去に本キャンペーンで、入会された方は、キャンペーン対象外とさせていただきます。

※体感プランへのご入会希望の方は、お電話にてお手続き日をご予約下さい。※ホリスティッククラブ(会員サロン)は、祝日は休業。