

短期会員募集

～短期集中トレーニング希望の方にオススメ～

ショートマスター

[利用期間] 1カ月
[利用時間] 営業時間内
[会費] 10,000円(税別)

★タオル・ロッカー貸出無料 ★ホテルの温泉が500円(税別)で利用可能です
★シャンプー・リンス・ボディシャンプー付きです

ショートアフター6

[利用期間] 1カ月
[利用時間] 18:00以降
[会費] 7,000円(税別)

正会員・法人会員も随時募集中

インドアプール



[プール]20m×3コース 水深130cm 温水プール

レッスンプログラム 好評実施中!!

ヨガ・エアロビクス・マットピラティス
水中運動・スイムレッスン等

1レッスン 500円(税別)～



新月の星ヨガ

月のパワーが強く願い事が叶いやすくなり始めるタイミングとして良いと考えられています。星空のもと満ちていく月のパワーを感じてください。

開催日 9月20日(水)

特典 日帰り温泉50%割引券 ※当日のみヨガ後のご利用承ります
アクアネックス会員
4,000円(税別) 3,500円(税別)



満月ヨガ

海に浮かぶ満月の下で行うヨガ女性は月の影響を受けやすく体のデトックスに良い時期。心も身体もリセットしましょう。

開催日 10月6日(金)

特典 日帰り温泉50%割引券 ※当日のみヨガ後のご利用承ります
アクアネックス会員
4,000円(税別) 3,500円(税別)



アクアネックス

AQUANEX

TEL 0475-42-7711 (月曜日定休)

[平日] 10:00～21:00

[土曜日] 10:00～20:00

[日曜日・祝日] 10:00～18:00

体験プラン 外房の豊かな自然に触れる「体験」をご案内

楽歩プラン 朝ヨガ&いすみ市ビーチノルディック【全長 約5km】

10月7日(土)

募集人員 20名様 料金 お1人様 4,500円(税別)

ノルディックウォークの貸ボールは500円(税別) ※プラン申込み時にご連絡ください
料金には「ヨガ・干物作り体験・昼食・保険」が含まれます



行程 バス移動 ノルディックウォーク ※雨天時4,000円(税別) 短縮スケジュール(移動はホテルバス)

8:00 ホテル集合 → 8:10 朝ヨガ → 8:50 ホテル出発 → 9:10 いすみ市三軒家海岸 → 10:20 海の直売所アルファ 干物作り体験(鰯の干物3枚) → 11:40 地魚レストラン晴海(昼食は刺身御膳) → 12:45 小浜八幡神社着 伊勢海老漁出港観賞 → 13:30 海の直売所アルファ 買い物 → 14:15 ホテル着

特典

日帰り温泉 1,050円 ▶ 600円(税別)
(希望者)

お申込みはアクアネックスへ TEL 0475-42-7711

ノルディック ウォーク

公認インストラクターによる
初級レッスン

身体への負担が少なく効率よく脂肪燃焼できる有酸素運動



ノルディック ウォーク 5つの魅力

- 1 ウォークで消費カロリーがアップ
- 2 上半身のシェイプアップ
- 3 正しい姿勢で歩ける
- 4 首・肩こり解消
- 5 安心して長く続けられる

9月24日(日)・10月29日(日)・11月19日(日)

基礎レッスンが中心です 初めての方でも安心して参加出来ます

各回定員 10名様 時間 10:00～11:30 ※雨天中止

レッスン料 お1人様 1,000円(税別) ◎貸ボール含む

お申込みはアクアネックスへ TEL 0475-42-7711

ホテル一宮シーサイドオーツカの紹介



【収容人数】300名 【客室】70室(全室バス・トイレ付)

【宴会場】カトリアホール500㎡(3分割可) / 小セミナー70㎡×3(2分割可) / 和室大宴会場「浜ゆう」186帖(4分割可)

【館内施設】レストラン「しおさい」170席 / 喫茶コーナー / バー「エメラルド」 / サロン×3 / アトリウムラウンジ / 天然一宮ヨード温泉 / 貸切り家族風呂×3 / お土産コーナー / 各種自販機コーナー

【別館施設】[アルファプラザ]大会議室313㎡・中会議室140㎡(各2分割可)・小会議室70㎡×5 / アウトドアテニスコート(5面) / インドアテニスコート(3面) / インドアフットサルコート(2面) / グラウンドゴルフ場16ホール / インドアスポーツ館 アクアネックス

誠に勝手ながら下記の期間
ホテル施設点検の為クローズさせていただきます

全館クローズ 12月17日～21日

※日帰り温泉・ランチは12月22日までクローズとなります

三感(冠)王宣言

お客様へ「感激・感謝・感動」して頂けるホテル
笑顔で心のこもったおもてなしを目指します

支配人 長谷川 洋一



ホテル売店コーナー

伝統の味から話題の新名物まで
房総みやげにおススメの名産品や
季節限定品を各種取り揃えています

<http://shop.seaside-otsuka.com/>

電話・FAX・ネットショップでのご購入も可能です
●合計10,000円以上のご購入で送料サービス

南九十九里海岸
ホテル

一宮シーサイドオーツカ

0120-466-411

TEL 0475(42)6411 千葉県長生郡一宮町一宮10000番地
<http://www.seaside-otsuka.com>

