

# 「ウエルネスライフステイ 志賀高原」

## フリープランご参加の皆様へのご案内

様

この度は、「ウエルネスライフステイ 志賀高原」にお申し込みいただき、誠にありがとうございました。

つきましては、以下を同送いたしました。

- ① スケジュール表
- ② バスでお越しの場合の時刻表
- ③ 持ち物、注意事項等
- ④ 志賀高原パンフレット

スタッフ一同、当日お会いできるのを楽しみにしております。  
お気をつけてお越しく下さい。

ホテルタキモト株式会社 ウエルネス倶楽部

担当： 藤原 友範

電話 0269-34-2117 FAX 0269-34-2585

E-mail：[wellness@hoteltakimoto.com](mailto:wellness@hoteltakimoto.com)

ホームページ [https:// takimoto.in](https://takimoto.in)

### バスでお越しの皆様へ

※ 高天原までは乗り継ぎも含めて約1時間30分の所要時間が必要です。

■長野駅東口23番乗り場 9時10分発⇒志賀高原山の駅下車10時30分着

《乗り継ぎ》 志賀高原山の駅10時35分発⇒高天原10時48分着

■上記バスに乗り遅れた場合は

長野駅東口23番乗り場 10時30分発⇒志賀高原山の駅下車11時55分

《乗り継ぎが無い場合お迎えに上がります。長野駅出発時にご連絡をください》

注)昼食その他につきましては、「長電バス時刻表とスケジュール」をご参照ください。

# スケジュール表

一部変更がある場合もあります。

	日付	時間	スケジュール	食事		
1日目		13:30	ホテル到着後順次アセスメント(1)をします			
			・測定 ウェルネスドクターセルフチェック			
			・測定 姿勢・歩き方			
			オリエンテーション(1)			
			・実施プログラムのご案内 ・ウエルネス倶楽部のご案内			
			・機器(ウェアラブルとタブレット)の使い方 ・注意事項等			
		16:00	チェックイン			
		16:00	18:00	自由時間(1) ・温泉での入浴をお楽しみください		
		18:00	19:00	夕食	●	
		19:00	20:00	オリエンテーション(2)		
				・アセスメントの結果について		
		20:00	22:00	自由時間(2) ・快眠のための準備		
		22:00	就寝			
2日目～ 5日目 (2日目)		6:00	起床			
		6:30	7:30	朝のエクササイズ (自由参加)		
				・新鮮な山の空気と小鳥たちのさえずりの中で軽めのエクササイズ		
		7:30	8:30	朝食	●	
		9:00	12:00	アウトドアプログラム		
				4日間のうち、3日間はトレッキングにご案内します。1日は自由行動となります。自由行動日も昼食付です。 ※コースは天候等事情により変更することもあります。 ヨガマットやストレッチポールは自由にお使いいただけます。 【オプション】 琉球温熱、サウンドヒーリング、マウンテンバイク 根曲がりタケ採取(6月)、ゲンジボタル鑑賞(7～8月)、 スノーモンキー巡り等		
		12:00	13:00		昼食	●
		13:00	16:00			
		16:00	18:00	自由時間(1) ・琉球温熱・サウンドヒーリング・温泉など利用		
		18:00	20:00	夕食	●	
	20:00	22:00	自由時間(2) ・快眠のための準備 ・星空観察			
		22:00	就寝			
6日目 (3日目)		6:00	起床			
		6:30	7:30	朝のエクササイズ		
				・新鮮な山の空気と小鳥たちのさえずりの中で軽めのエクササイズ		
		7:30	8:30	朝食	●	
		8:30	9:30	オリエンテーション(3)		
				・滞在中のウェアラブルの結果説明		
			9:40	解散		

## ご準備いただきたいもの

ホテルタキモトは志賀高原のセンター部に位置し、標高は1,670mの場所にあります。真夏の最高気温は摂氏24℃程度、夜は同18℃程度の冷涼な環境にあります。24℃とはいえ晴天時は汗ばむほどですが日陰に入ると、その汗はスウッと引いてしまいます。尚、朝食前のモーニングエクササイズは肌寒いので、長袖の服装をお勧めします。

### 1. 持ち物

- ①トレッキングシューズやハイキングシューズ ※運動靴は水辺で滑る可能性があります。
- ②デイバックやリュック お弁当や水筒、タオルや雨具等が入るもの
- ③雨具・・・カッパやレインウェア・傘
- ④アウターやインナー・・・体温調整がしやすいもの
- ④日差し除け・・・帽子やサングラス
- ⑤汗拭きタオル・靴擦れ防止用に厚めの靴下・手袋・虫よけスプレーなど  
※ホテル内にコインランドリーがあります。
- ⑥タケノコ採取（6月）には軍手と採取したタケノコを入れる袋等もおもちください

### 2. アメニティー

- ①浴衣・フェスタオル・バスタオル・歯ブラシはお部屋にご用意します。
- ②シャンプー・ボディソープやドライヤーは温泉浴場にあります。

### 3. 嗜好品など

- ①高天原近隣にコンビニがありません。長野駅出発時かご自宅から嗜好品をご準備ください。
- ②普段服薬しているお薬などもお忘れなくお持ちください。
- ③携帯電話の充電器等、必要な備品類もご準備ください。

### 4. その他

- ①お部屋のお掃除は、ゴミ出しは毎日実施し、ベッドメイクは1日置きにいたします。
- ②到着日・最終日の昼食はご参加料金に含まれておりません。  
長野駅等でご購入いただき、ホテル到着後お召し上がりになりますようお願いいたします。  
また、ホテルタキモトでベジカレー(900円税込)のご提供も可能です。  
ご希望の方は、お電話かメールで事前にお申し付けください。