

駿河健康ランド かわら版



2004年7月1日発行 7月号
10,000部発行

Suruga インフォメーション

夏まつり

7/24 土
7/25 日
7/26 月

毎日 PM2:00～ / 正面玄関前広場にて

- ★金魚すくい
- ★宝探しゲーム
- ★射的
- ★風船配布
- ★季節の果物いろいろ
- ★おたのしみ ※お子様のみ
- ★アイスキャンディー
- ★ポップコーン
- ★夏の味覚 トコロ天
- ★とうもろこし

駿河健康ランド
7/1(水)～7(水) 七夕まつり
7/10(土) 14:00～ 第33回 カラオケ大会
7/24(土)・25(日)・26(月) 14:00～ 夏祭り
7/28(水) 18:30公演! プロレスNOAH

石和健康ランド
7/4(日) 13:00～ ゲームコーナーイベント
7/11(日) 15:00～ ビンゴ大会
7/18(日) 14:30～ 温湯遊水中 文字合わせ大会
7/25(日) 14:00～ カラオケ大会

信州健康ランド
7/4(日) 14:00～ 大人ビンゴ大会
7/18(日) 14:00～ 月例カラオケ大会
7/25(日) 13:00～ ゲームコーナーイベント 14:00～ 子供ビンゴ大会
7/31(土)・8/1(日)・2(月) 夏祭り

7月のイベント風呂

こんぱ 12・13日

皮膚の毛穴の汚れを落とす作用と保水作用があり、皮膚の老化防止になります。

よもぎ 23・24日

冷え性・腰痛・神経痛・高血圧・アトピーに効果があります。

7月イベント寝湯・樽風呂

日	月	火	水	木	金	土
-	-	-	-	1	2	3
				バラ	ワイン	
4	5	6	7	8	9	10
ワイン	青りんご	ラベンダーブルー	桃の葉			
11	12	13	14	15	16	17
ローズマリー	バラ	ワイン	青りんご			
18	19	20	21	22	23	24
青りんご	ラベンダーブルー	桃の葉	ローズマリー			
25	26	27	28	29	30	31
バラ	ワイン	青りんご	ラベンダーブルー			

8月イベント寝湯・樽風呂

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
ラベンダーブルー	桃の葉	ローズマリー	バラ			
8	9	10	11	12	13	14
青りんご	ワイン	ラベンダーブルー	桃の葉			
15	16	17	18	19	20	21
桃の葉	ローズマリー	バラ	青りんご			
22	23	24	25	26	27	28
ワイン	ラベンダーブルー	桃の葉	ローズマリー			
29	30	31	-	-	-	-
ローズマリー	バラ					

第8弾



お風呂紹介④ かま風呂

27～28度のやわらかい温度で体内から温めますので、とても快適です。そのうえ、床・壁から電磁波と共にイオンが発生し、身体の隅々まで吸収され蓄積された老廃物をきれいに取り除いてくれます。

是非ご利用下さい。

(尚、かま風呂は女浴のみの設置)

次回(第9弾)は パーテゾーン! 乞うご期待!!

第2回 グランドチャンピオン大会



優勝者:野崎 みどり 様

優勝曲:「酒場情話」
/松前 ひろ子

最近、ぎっくり腰をしたために体調が万全ではなかったのですが、皆様の応援のおかげで優勝することができました。感謝しています。本当にうれしいです。

健康マッサージ「癒し処」

◆2F

7月限定「ハンドリフレ+フットケア」

●ハンド(20分)+フット(45分)⇒2,100円+4,725円
合計…6,825円が

【セットメニューキャンペーン】6,510円で!

●ハンド(20分)+フット(60分)⇒2,100円+6,300円
合計…8,400円が

【セットメニューキャンペーン】7,980円で!

是非、この機会にご利用下さい。

駿河湾一望のレストラン「マルシェ」

◆12F

7月・8月 限定メニュー

●牛フィレステーキ(150g)…1,350円



セット内容

- ★牛ステーキ
- ★サラダ
- ★スープ
- ★ライス又はパン

手作りケーキバイキング

「ジョージオーシャンビュー」

◆12F



13:30～17:00
1時間/1ドリンク付

1,050円

ジョージオーシャンビューオーナー奥様の全て手作りケーキ。朝霧高原牛乳を使い、甘さひかえめで、それでいて自然で優しい味。あまのこない仕上がりになっております。毎日20種類位の美味しいケーキを準備して、皆様のお越しをお待ちしております。



エステ「リラクゼーションサロン」

◆2F

ただ今、エステネイルコーナーでは、「サンダルフェスタ」キャンペーンを実施しております。ペディキュアのキャンペーンで、足の爪のお手入れとカラーリングで2,100円です。

サンダルの季節です。足の爪のお手入れに、是非お越し下さいませ。親指にネイルアートをしたらおしゃれですよ。



★ネイルアート講習会★

(講習予定日)

7/27 火



スカルプチェアも半額にてキャンペーン中です。爪が弱くて伸ばせない方も、ガラスの様な輝きのスカルプチェアを

10,000円

5,000円

にて実施中!!

※但し、ネイルコーナーは土・日・祝日のみの営業ですので、ご予約お待ちしております。

★無料送迎バスツアーのお誘い★

7/11 石和健康ランド (1泊2日) 桃祭り
(玄関前より9:00出発)

7/22 信州健康ランド (1泊2日) サントリー天然水 白州工場
(玄関前より8:30出発)

※送迎料 館内利用料は、お客様負担となります。★ご予約・お問い合わせはフロントまで★

7月1日より、メールマガジンがスタート致しました。

駿河、石和、信州の各健康ランド情報やメールマガジンだけの特典もございます。ご希望のお客様はフロントへ、お申し付け下さいませ。

7月1日～31日迄

割引クーポン券

駿河健康ランド2F ソフト整体 セラフィー

●ヘッド(20分) 6,030円 ⇒ 5,480円

●全身(70分) 6,450円 ⇒ 5,805円

10% OFF

※予約時にご予約時に2F受付にてご提示下さい。

割引クーポン券

駿河健康ランド31F 郵便館

ママケアハウス

半額

【1時間託児料金】800円 ⇒ 400円
7月1日～31日(平日のみ)
※乳児服着用時にご提示下さい。

お客様へのお願い

- 当館では、食品衛生上により飲食物のお持ち込みは、全てご遠慮頂いております。
 - インズミ・タトウー又は類似シールをされている方の入館を固くお断り致しております。
- ※お客様のご理解・ご協力をお願い致します。



◆当かわら版に対する投稿及び感想をお待ちしております◆
クア・アンド・ホテル駿河 駿河健康ランド

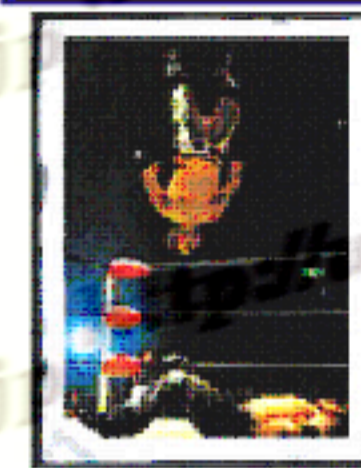
〒424-0803 静岡県静岡市清水区津島町1-2-34
Tel.0543-65-8111 Fax.0543-60-0111 担当者/海老岡 裕 洋
http://www.kur-hotel.co.jp

プロレスリング・ノア 駿河健康ランド大会



**今夏のビッグイベント！
楽しむ為のポイントを
徹底解説。**

プロレスリング・ノアは世界一レベルの高いプロレス団体と謳われています。流れるような試合展開の中で6メートル四方のリングが狭く思えるほどに鍛え抜かれたヘビー級の肉体がぶつかる迫力に肝を抜かれることでしょう。三沢のエルボー、小橋の豪腕ラリアット、秋山のジャイアントニー、高山のニーリフト……そしてさらに6メートル四方のリングを所狭しとスピーディーに飛び回る空中戦に魅了されるでしょう。丸藤の不知火、金丸のムーンサルト KENTAの膝蹴り……
数え切れないほど多くの魅力がノアのプロレスには凝縮されています。



今回の駿河健康ランド大会は、「EXCEEDING OUR DREAMS 2004」(素晴らしい我等の夢 2004)というシリーズの1大会で、今プロレス業界話題独占のノア初の東京ドーム大会「DEPTUNE」(出舞)の直後にその流れの中で開催されるため、全く何が起るか解らない、まさにシリーズ名のとおり「夢のカード」が期待出来る興しみな大会です。現GHC王者小橋は東京ドームで秋山とのタイトルマッチを防御しベルトを保持したまま今大会をむかえられるのか？三沢は武蔵をドーム大会で撃破しその勢いで再度GHCのシングル王者を狙うのか？さらにノーファイアー高山は……
今大会のサブタイトルは「駿河健康ランドで何が起る！」(期待下さ、！)



「プロレスラーのトレーニング方法」



プロレスラーのトレーニング方法は、リングの中央で肉体が激しくぶつかり合う迫力、一つ一つの動きの中で躍動する筋肉、そして常人では考えられない動き……常にファンを魅了し続けるプロレスラーはパワーとスピードと柔軟性、更にはスタミナも兼ね備えたアスリートです。過酷な巡業の連続の中でコンディショニングを整え日々進化して行くプロレスラーは技術を磨く練習(関節技のスパarring、スープレックスの練習、受身の練習等……)の他に己の肉体を磨くためのトレーニングも欠かさない行います。巡業中はコンディショニング維持のためのトレーニングを行い、オフ期間には更なる進化を目指してよりハードなトレーニングを行っており、その内容はとても効率良く効果が高期待出来るトレーニングですのでご紹介いたします。

プロレスラー流ワークアウト
ポイント：休息！
筋肉はただ鍛えれば良いのではなく、しっかりと休息をとることで成長するのです。プロレスラーによつては、ほとんど毎日ウエイトトレーニングを行っている人もいますが、どうやって休息をとっているのでしょうか……？実は身体を7つの部位に分け、今日は脚だけ！明日は胸だけ！明後日は腕だけ！と鍛える部位を毎日替えて、1週間に1度だけ7つの部位を徹底的に鍛えるといった方法をとっています。そうすることによってトレーニングをしていない部位の筋肉にとつては休息日と聞くといい考えなんです。また上腕部のセンサーを誇る現GHC王者小橋選手は「効率よく効果を出すのは鍛えている筋肉を脳が意識出来るかがポイント！」と語っていましたが、コシがなかなかむずかしい。しかし鍛える部位を一日一箇所絞って行うこのトレーニング方法なら脳は部位を意識しやすく効果が期待できそうですね。更には部位ごとの目的を絞ったウエイトトレーニングマシンを利用すれば完璧です。またダイエット目的の方はウエイトトレーニングをする時脂肪分解に働く成長ホルモンが分泌されるのでウエイトトレーニング後に有酸素運動を行うと効果的な脂肪燃焼が期待できます。是非お試しください。
このトレーニング方法はフィットネスクラブ・アオコナーで2案内させて頂いておりますので、詳しくはトレーナーまでお問い合わせ下さい。



SUMMER NIGHT OPEN AIR SPECIAL MATCH
EXCEEDING OUR DREAMS 2004

「駿河健康ランドで何が起る！」

7.28 GONG!

駿河健康ランド
シーサイド屋外特設リング

駿河健康ランドにて
前売券絶賛発売中

S席 7000円 A席 5000円 B席 4000円

前売り券の半券にて駿河健康ランドに無料でご入館頂ける特典付！
席に限りがございますので、チケットはお早めにご購入下さい

※選手の傷・その他の理由により、出場できない場合があることをご了承下さい。