

温泉泥のパワーで代謝UP。

ファンゴセラピー

ステイ

富山県・砺波

鳥越の宿 三楽園

イタリア発祥の温泉泥療法、ファンゴセラピー。中でも富山県の「庄川バイオファンゴ」の効能は、本場イタリアの薬学博士のお墨付きだ。全身に塗りたくられる泥は約10kg。とても重く感じるが、43度の温泉を含んだ泥は、つるんとした質感で妙に落ち着く。泥を塗ってシートに包まれること20分——、今までに出たことがない大量の汗が出て、体の老廃物の排出が促進される。施術後は代謝が上がり、冷え性や肩こりも緩和されると言われている。

冷えにも肩こりにも効果的、まさに「湯治」の進化版。

五感が喜ぶ自然派ダイエット。

ファスティング

+湯治ステイ

群馬県・吾妻

ホテル クアビオ

美容感覚の高い女性がこぞって「籠る」こちらは、療養・保養を目的とした温泉施設「クアハウス」と呼ばれるリゾート。ジュースや味噌汁を組み合わせた、ストイックすぎないファスティング（断食）をしながら、名湯・草津温泉浴とフィンランド式サウナで思い切り汗をかく。蓄積された体のむくみが緩和され、そのダイエット効果は大いに期待出来そう。加えて、洗練された北欧インテリアの部屋で過ごす静寂の時間は、忙しすぎる日常のストレスからも解放してくれる。

自然の中で寛ぎながら、体のむくみを緩和する。



1



2

1 美肌湯として知られる草津温泉 2 ファスティングメニューの有機人参ジュース



1 美肌効果も期待できる 2 温泉泥で最も大事なのは熟成。温泉が泥に浸透するよう管理される 3 施術のあとは、鉄分を多く含む赤茶色の炭酸鉄泉も楽しめる

10:00	8:00	3日目	17:00	12:00	10:00	8:00	2日目	17:00	1日目
補食	朝食(ジュース、三年番茶)		夕食(ジュース、みそ汁、三年番茶)	昼食(ジュース、三年番茶)	フィンランド式サウナ	朝食(ジュース、三年番茶)		夕食(ジュース、みそ汁、三年番茶)	夕食(ジュース、みそ汁、三年番茶)
			自由時間(散歩、読書など)						

プラン例
ファスティングステイ
2泊3日3万6000円
※2泊3日より受付

8:00	19:00	16:00
朝食	和食会席 8000円	バイオファンゴ

プラン例
ファンゴプラン
1泊2日2万736円

宿泊DATA

☎0763・82・1260 富山県砺波市庄川町金屋839 図JR 砺波駅より送迎バスで15分(要予約) 圏北陸道砺波ICより10分



大正13年に料理旅館として創業。富山で採れる旬の味も自慢

宿泊DATA

☎0120・89・0932 図群馬県吾妻郡草津町草津226-63 図JR長野原草津口駅よりバスで25分、草津バスターミナルより徒歩13分 圏関越渋川伊香保ICより1時間10分



広々としたラウンジやエステなどもある

