

7月～9月土日限定【KEIO 朝のスッキリヨガ&ヘルシー朝食buffeプラン】を販売

初めての方でも気軽にご参加いただける早朝のヨガレッスンと
「腸活」buffeメニューでお客様のウェルネスをサポートいたします

京王プラザホテル札幌（代表取締役社長 池田純久）では、2022年7月～9月の土曜日・日曜日限定で、【KEIO 朝のスッキリ ヨガ&ヘルシー朝食buffeプラン】を販売いたします。

運動や食事によるウェルネス向上への関心が高まる一方で、「何をどのように始めたらよいかわからない」と感じる方も多く^(*)、実際の運動習慣や食事改善につながらない方も多くいると考えられます。そこで、京王プラザホテル札幌では、気軽に、楽しみながらウェルネスに取り組んでいただくべく、①早朝7:30からのヨガレッスン（1時間程度）と、②腸内環境を整える「腸活」メニューや③バーテンダー考案のヘルシースムージーを召し上がれる朝食buffeを組み合わせたプランを企画いたしました。

太陽の光が降り注ぐ爽やかなカリヨンガーデン（4階・屋外）で実施するヨガレッスンでは、女性講師によるわかりやすく、優しい声かけで、初めての方や運動習慣のない方でも、ご自分のペースで身体をほぐしながら、心身を整えるひとときをお楽しみいただけます。また、いつもは「あつという間」に過ぎてしまう忙しい朝の時間を、ウェルネスタイムとしてご活用いただくことで、スッキリとした気分で充実の1日をお過ごしいただけます。

【開催日】2022年7月～9月の土曜日・日曜日

7月：2・3・9・10・16・17・23・24・30・31日

8月：6・7・13・14・20・21・27・28日

9月：3・4・10・11・17・18・24・25日

【料金】おひとり様 5,500円

（ヨガレッスン・朝食buffe・ヘルシースムージー・税・サービス料込）

※ご宿泊とセットになった「ヨガ ウェルネスプラン（ツイン
ルーム2名1室 おひとり様14,200円～）」もございます。

**●プラン内容①****【朝のスッキリ ヨガレッスン（7:30～1時間程度）】**

疲労回復やデトックスを期待でき、初めての方や運動不足を感じる方でも気軽に楽しめるプログラムです。北海道大学植物園や遠くは藻岩山などの豊かな緑が望める気持ちの良い空間で、スッキリと心身を整えます。

※お水（500ml ペットボトル）1本付き、ヨガマット貸出有り（無料）

※講師：株式会社LPY 中村美日子 氏ほか

（講師は日替わりとなります。）

※悪天候の場合は、プールサイド（地下1階）で開催いたします。

※16歳未満の方は保護者同伴でのご参加をお願いいたします。



^(*) 参考資料：厚生労働省政策統括官付政策評価官室委託「健康意識に関する調査」（2014年）

本件に関するお問い合わせ：京王プラザホテル札幌
営業戦略室 企画広報担当 加賀谷、遠山、吉田 まで
札幌市中央区北5条西7丁目2番地1 TEL 011-271-9260
<https://www.keioplaza-sapporo.co.jp/>



◀詳しくはこちら
ホテルHP
プラン詳細
ページ p.1

●プラン内容②

【ヘルシーメニューを味わえる朝食ブッフェ】

「つつい”食べらさる”、発見に溢れた朝の小旅行」をコンセプトに北海道の魅力を発信している1階ブッフェ&パーティコート〈グラスシーズンズ〉では、期間中、「腸活」ヘルシーメニューを提供いたします。善玉菌を含む発酵食品と、善玉菌の栄養源となる食物繊維やオリゴ糖を多く含む食材を合わせて摂ることで、効果的に腸内環境を整えることができます。

▶メニュー（7月8月）

- ・ 豚肉とザワークラウトのトマト煮込み
塩麴を入れて柔らかく煮たから食べてみれ
 - ・ 甘酒入りほんのり甘い冷や汁
もち麦入り御飯で食べてみればいいしょ ほか
- ※メニューは仕入れ等の都合により、変更となる場合がございます。
※レストランのご利用は、10:30 までとなります。



●プラン内容③

【バーテンダー考案 オリジナルヘルシードリンク】

本プランご利用のお客様限定で、メインバー〈クロスヴォールト〉のバーテンダーが考案したヘルシースムージーをお楽しみいただけます。

▶ブルーベリー&ヨーグルトスムージー（7月）

食物繊維やミネラル、ビタミンが豊富に含まれるブルーベリーに、栄養価の高い蜂蜜と乳酸菌たっぷりのヨーグルトを合わせ、スッキリとした飲み心地の健康スムージーに仕上げました。
※朝食ブッフェご利用時に、ご提供いたします。



【ご予約・お問い合わせ】5月30日よりご予約受付を開始いたします。

地下1階 会員制スポーツ&フィットネス〈pent・sept〉
011-271-9252 (10:00 ~ 22:00)

※ご宿泊に関するお問い合わせ（公式HPよりWeb予約を承ります）
宿泊予約担当 011-271-3201 (9:00 ~ 19:00)

40th
ANNIVERSARY
この先の物語も、あなたとともに。

