



あなたは、
あなたのからだの
本当の美しさを
まだ知らない。

クアハウス基点には
健康的なダイエットプログラムがあります。

健康的な心と体を取り戻す
為のクアハウス基点
ヘルスアッププラン

あなたのからだをトータル
サポートします。
30年以上の実績が全てを語る。



美しさの原点は水

洋風露天風呂SPAプールは温泉水をそのまま使用したプール。温度は1年中36℃前後。豪雪地域にありながら、年中温泉を使用したエクササイズプログラムが可能です。

HEALTHUP
PLAN クアハウス基点
ヘルスアッププラン

ご予約時にお伺いします

1. 滞在日数
効果的なのは7泊8日以上ですが、2泊3日の体験プランもございます。
2. 身長・体重
食事のカロリー数を計算する為にお伺いいたします。
3. 年齢・既往症・病歴など
運動方法をプログラムする上で伺いいたします。
※チェックイン後に詳しく伺いいたします。
4. 嗜好や、お医者様に指示されている事項
食事、入浴、運動全てにおいて考慮します。

料金 本館(和室) 12,000円 別館(洋室)9,200円

- ・上記料金は、お一人様1泊3食分の料金です。(入湯税・消費税別)
- ・宿泊料金、お食事料金(3食分)、指導料金が含まれております。
- ・土曜日と祝祭日前日はプラス1,000円(税別)になります。
- ・本館(和室)は定員4名様です。1名様のみのご利用場合はプラス1,500円(税別)になります。
- ・別館(洋室)は定員2名様です。1名様のみのご利用でも同じ料金9,200円(税別)になります。
- ・SPAプール使用時のレンタル水着代、レンタルバスタオル代は含まれておりません。
※レンタル代：バスタオル200円(税別)・水着250円(税別)
- ・料理に特別な注文がある場合、別途料金が発生する場合がございます。事前にご確認ください。

ご出発前にご準備ください

1. 滞在中の衣類
1週間以上滞在なさる方は、運動着を上下3着以上ご用意ください。館内に洗濯機がございます。また、クリーニングもお申し付けください。(有料)
2. 履物
運動靴は、外用と屋内用の2足をご用意ください。なるべく履きなれたものをご用意ください。また、クッション性の高いものをお勧めします。(膝や腰への負担を低減します。)
3. 水着とバスタオル
レンタル水着もございますが、お気に入りの水着で運動した方がきっと楽しいはず。また、直射日光(日焼け)が気になる方は、長袖の水着や、足首までの水着をご用意ください。バスタオルも2~3枚ご準備ください。また泳がれる方はスイムキャップやゴーグルなどもご準備ください
4. 常備薬・医師の診断書
常備薬は必ず忘れずにお持ちください。また医師の診断書をお持ちの方は、ご持参ください。
※ご不明な点はヘルスケアトレーナーにお問い合わせください。

3泊4日のスケジュール(一例)

1泊目	3:00	チェックイン
	4:00	ヘルスチェック
	6:30	食事 入浴
2泊目	10:00	ウォーキング
	12:00	食事 入浴
	2:30	アクアエクササイズ リラックスタイム
	6:30	食事 入浴
3泊目	10:00	エアロビクス
	12:00	食事 入浴 リラックスタイム
	5:30	食事 入浴
	6:30	アクアエクササイズ
4泊目	10:00	ヘルスチェック
	12:00	食事 入浴

※安全にご利用いただくために、既往症や、体調を参考にして、個人個人の目的に沿ったプログラムをご用意しております。

医療機関との提携

運動機能回復や、リハビリを目的とされる方は、医療機関との連携をお勧めします。クアハウス基点は地元村山市の鈴木内科医院(院長鈴木康広)と提携しております。鈴木医師は温泉療法医です。診断に基づいた温泉利用指示書によりヘルスケアトレーナーが入浴方法を指導します。

温泉入浴の基本

入浴前

激しい運動後・食事のすぐ前と後・飲酒後の入浴は避けましょう。
血液が消化器・皮膚の一部にかたよった流れをしている時は、温泉の効果はマイナスになります。入浴は水分が失われ、血液が濃縮されるのでコップ1杯の水を飲みましょう。

入浴後

少なくとも30分はからだを楽にし横になって休憩しましょう。
湯づかれを防ぐと同時に温泉効果が高まります。

入浴回数

最初の日は何回を控えめに1~2回。お湯に慣れたら3回まで。
1日に何回も入ると、からだを疲れさせることになります。



クアハウス基点
ヘルスケアトレーナー
竹村美奈子
・健康運動指導士
・温泉利用指導者

ヘルスアッププランは医療費控除対象プランです。

クアハウス基点は厚生労働大臣が認定する温泉利用型健康増進施設です。ヘルスアッププランをご利用いただいた場合、指導料と往復交通費が医療費控除の対象となります。詳しくはヘルスケアトレーナーにお問い合わせください。

Health Up Plan ヘルスアッププラン

～害した健康を取り戻す。そしてバランスの取れた美しいからだを手に入れる～

そんな思いからこのプランは生まれました。このヘルスアッププランには35年以上の実績と、日々進化を続ける健康づくりのノウハウがあります。これまで約2500名様にご利用くださいました。ご利用者の中には、女優の壇ふみさん、料理研究家のバーバラ寺岡さんをはじめ各界の著名な方々もいらっしゃいます。

このプランの基本は、栄養・休養・運動の3要素のバランスを取り戻すこと。クアハウス基点では、時代の変化に惑わされず、基本に忠実にこのプランを続けてまいりました。お客様の健康維持を心から願って・・・

大切なのは必要な栄養素を必要な分だけ摂取すること



栄養

食事は管理栄養士がメニュー作成したヘルシー食(カロリー計算された食事)。身長、体重から適正なカロリーを算出。メニューは全60種類以上の中から体調や、季節に合わせてヘルスケアトレーナーがチョイスします。ご予約時にご希望や、お医者様の指示などございましたら遠慮なくお申し付けください。

まずは、疲れたからだをよく休ませること

SPAプールは屋外の開放感とリゾートフルなモダンな建物が魅力。主に運動浴を中心とした屋外のプールは、温泉をそのまま利用しているので、夏冬問わず利用可能です。積極的な疲労回復を促す運動浴の方法として、水中歩行をしながら移り行く季節の風景を楽しんではいかがでしょうか。



休養



運動

疲れが取れたら、さあ運動です！

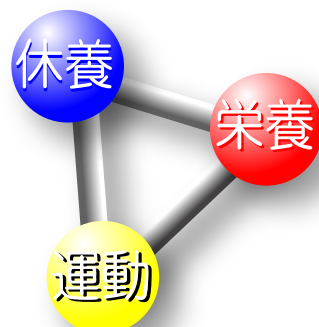
健康チェック、そして形態・体脂肪・血圧測定。健康状態、血圧は運動前に毎回チェックします。個々に合わせた運動を実施するには、既往症やお医者様の指示をこと細かく確認しなければなりません。今現在服用中のお薬や、ご家族の病歴なども確認させていただき、より良い条件下での運動方法をプログラムします。

そして体力測定は持久力(最大酸素摂取量)、筋力、柔軟性、筋持久力、以上4項目を測定します。疲れにくいからだ、病気にならないからだ作る為には、まず自分自身をよく知ることが大切。ヘルスケアトレーナーが今後の体作りのための運動を適切にアドバイスします。

※過去のデータも個人ごとに集積。より充実したエクササイズを日々検討します。

エクササイズメニュー

- ・ウォーキング
- ・サイクリング
- ・ストレッチング
- ・エアロビクス
- ・ステップエクササイズ
- ・ボールエクササイズ
- ・エアロバイク
- ・ダンベルエクササイズ
- 他



ヘルスアッププラン 目的別ランキング

※これまでにご利用なされた方の目的別をランキングしました。

- 1位：ダイエット
- 2位：病後の機能回復やリハビリ
- 3位：リタイア後のリフレッシュ
- 他：崩れた生活習慣の改善
ストレス解消
転地療法のためetc・・・



健康を維持するには、3要素の調和を図ることが最も大切なことです。



露天風呂
源泉かけ流し

雄大な最上川の
流れを一望できる！

うまい蕎麦を食べに行こう！～最上川三難所そば街～



山形県村山市は「最上川三難所そば街道」発祥の地。それぞれの店では工夫を凝らした、個性豊かなそばを味わうことができます。味わい深く風味豊かなそば三昧を楽しみましょう。クアハウス基点は、そば街道九番店。



最上川三難所舟下り

舟運が主流だった江戸時代、船頭たちに最も恐れられた最上川三難所。その基点、三ヶ瀬、準の三難所を舟で下ります。時代を超えた現在も、流れが速く岩盤がむきだしになっているため、スリルを味わいながら最上川の勇壮な自然に触れることができます。

最上川三難所舟下り
予約・お問合せ 0237-56-3535



宿泊：本館25室・118名収容・別館8室・20名収容
入浴：日帰り温泉／400円 SPA プール／400円
宴会：各種宴会・研修会・婚礼・法要
コンベンションホール180名収容・大広間150名収容

売店：山形県の特産品・お土産等販売
レストラン：山形名物の板そば・各種定食類
駐車場：無料駐車場180台収容

基点温泉
クアハウス

ご予約
お問合せ

0237-56-3351

〒995-0209
山形県村山市基点1034-7

