

2016年8月

十和田プリンスホテル
夏から秋を楽しむ2つのプランを販売
ホテル前庭で早朝に「笑いヨガ」を体験するプラン
奥入瀬溪流ガイド付き・溪流美に魅せられる散策プラン
【期間】 2016年9月24日(土)までの毎週土曜

十和田プリンスホテル（所在地：秋田県鹿角郡小坂町十和田湖西湖畔 支配人：小西 司）は、夏から秋にかけての季節の十和田湖周辺の魅力を楽しむ2つのプランを9月24日(土)までの毎週土曜に実施いたします。

十和田湖の爽やかな朝を‘笑いヨガ’で過ごす宿泊プラン「朝の太陽と湖と！‘笑いヨガ’朝食スムージー付」は、夏から秋にかけての爽やかな自然の中で笑顔で健康になることを目的に、インストラクターによる指導のもと笑いを伴ったヨガを行うプランです。

十和田湖から流れる奥入瀬溪流をガイドに同行していただきながら散策を楽しむ宿泊プラン「溪流美に魅せられる奥入瀬溪流散策プラン」は、奥入瀬溪流を知り尽くしたガイドがその魅力を丁寧に説明いたします。十和田湖を拠点に、自然の美しさを眺めながらここならではの時間をお過ごしいただく企画です。

<笑いヨガ>



ホテル前棧橋の朝日



笑いヨガの様子

<奥入瀬ガイド>



奥入瀬溪流



奥入瀬観光ボランティアの会

◎本件に関する報道各位からのお問合せ
十和田プリンスホテル / 担当: 事業戦略
TEL: 0176-75-3111 FAX: 0176-75-3110
<http://www.princehotels.co.jp/towada>

朝の太陽と湖と！‘笑いヨガ’朝食スムージー付」1泊2食プラン

【期 間】2016年9月24日（土）までの土曜

【料 金】1室2名さまご利用時 1名さま¥13,983～¥25,505

【内 容】1泊夕食（プリンスディナー）、朝食（グリーンスムージー付き）、笑いヨガレッスン（ヨガマットレンタル、ミネラルウォーター500ml付き）、サービス料・消費税

※おとなのみ入湯税¥150を別途頂戴いたします。※各回定員20名さまとなります。

※外履用靴をご持参ください。

【開催日】毎週日曜日 ※ご宿泊は土曜のみ

【時 間】6:30A.M.～7:30A.M. 1レッスン（60分間）

※ご朝食はレッスン終了後、各自レストランでご利用ください。

グリーンスムージーは朝食時にご用意しております。

【場 所】十和田プリンスホテル ガーデンにて

※悪天候時はホテル内プリンスルームにて開催

【内 容】「手拍子」「深呼吸」「笑いの体操」「リラクゼーション」などで構成。



プリンスディナー（両プラン共通）
メインは十和田湖ひめます、国産牛肉、
青森産煌輝豚の盛合せ

<笑いヨガ>

笑いヨガ<Laughter Yoga～ラフターヨガ>とは、笑い体操とヨガの呼吸法を合わせたものです。

笑うことで脳、免疫系・消化器系・生殖器系・心肺機能などの身体やメンタルヘルスに効果が高いだけではなく、コミュニケーション能力や協調性も増し、仕事面でもハイパフォーマンスが発揮できると言われています（日本笑いヨガ協会より）。

【笑いヨガインストラクター】



大森 淳子先生

経歴 2012年3月 東京都京橋教室 ラフターヨガリーダー（インストラクター資格）取得。

2013年12月まで 活動拠点 東京

2014年1月より 地元鹿角市に拠点を移し「ラフターヨガクラブかづの」にて活動中。

溪流美に魅せられる奥入瀬溪流散策プラン

【期 間】2016年9月24日（土）までの土曜

【料 金】1室2名さまご利用時 1名さま¥13,983～¥25,505

【内 容】1泊夕食（プリンスディナー）、朝食、ガイド付きツアー、サービス料・消費税

※おとなのみ入湯税¥150を別途頂戴いたします。

<奥入瀬ガイド・・・十和田湖奥入瀬観光ボランティアの会>

ふるさとの言葉でふるさとを紹介し地域の魅力と美しい自然の素晴らしさを伝え次の世代へ残されていくことを願いとして活動している「十和田湖観光ボランティアの会」が、約3時間半の奥入瀬溪流のツアーとして皆さまをご案内いたします。行程は3時間半～4時間くらいの行程ですが、ガイドのお話を聞きながら植物観察をしたり、写真撮影をするツアーですので、時間が足りないと感じるほど満喫できます。

※奥入瀬溪流ガイド付きツアー行程

ホテル発 9:30A.M. ※ホテルバスまたはお車

↓

石ヶ戸（いしげと）着 10:15A.M. ※お車は石ヶ戸に駐車ください

↓

ガイドと合流

↓

石ヶ戸～子ノ口（ねのくち）まで約3時間半の散策をおたのしみください

↓

子ノ口 2:30P.M.解散

※体力に自信のない方やお時間の都合上、散策途中でツアーを離団することも可能です。当日ガイドへお申し出ください。

十和田湖、十和田プリンスホテルのそのほかの情報

<十和田湖の9月の気候>

十和田湖は標高 401m、日本で3番目に深い 326.3mの最大深度の湖です。統計では平年値最高気温 20.9℃・最低気温 16.2℃・平均気温 12.9℃と大変過ごしやすいリゾート地です。湖水の蒼さ、220mにおよぶ絶壁千丈幕も圧巻です。ブナやダケカンバが広がる木々が爽やかさを一層引き立てます。

<十和田湖の星空>

カルデラ湖である十和田湖の形状は、街の灯りの影響を受けにくく星空を観察するにはとても良い条件となっています。晴れた日には天の川や流星も見ることができます。2016年10月にはりゅう座流星群、オリオン座流星群などが見られる状況です。星空をじっくりと見る宿としても十和田プリンスホテルは絶好の場所です。

十和田プリンスホテル概要

十和田プリンスホテルのお食事は「海を知らない幻のベニザケ」といわれた十和田湖産ひめますをはじめ、東北地方の食材にこだわったオリジナルフレンチを提供しております。「湖畔のオーベルジュ」を思わせるホテルとして食事を楽しむグルメ志向、ゆったりとした時間を過ごしたいお客さまに好評をいただいております。

<客室>湖側ツインルーム 34室 (26㎡) / 山側ツインルーム 32室 (20㎡) / 計 66室

<食堂>レストラン 120席 (着席) / ラウンジ 50席

<温泉>十和田湖畔唯一の源泉 100%の温泉露天風呂「十和田湖西湖畔温泉」



ホテル前ガーデンから望む十和田湖



十和田湖と十和田プリンスホテルの俯瞰



十和田湖西湖畔温泉(ホテル内)

<ミル挽きコーヒーを客室で楽しむ>



十和田プリンスホテルのお部屋ではミルで挽くコーヒーをお楽しみいただけます。お好きなお時間にご自分で豆を挽いて召し上がるコーヒーは、お部屋の窓から見る景色もさらにゆったり楽しめるのご好評をいただいております。

◎お客さまからのお問合せ・ご予約は十和田プリンスホテル

TEL : 0176-75-3111 <http://www.princehotels.co.jp/towada> にて承ります。