



Hilton

NARITA

Health Club News

October - December 2017

なぜ「脂肪」を恐れるのか？

お休みの間、「食べすぎた」「太ってしまった」「ダイエットをしなきゃ」という話をよく聞きます。

そして新年には「今年こそ痩せる！」と決意を語っていませんか。

私達はなぜか脂肪を恐れています。

しかし、脂肪は何も悪くない、むしろ脂肪は良い物なのです。

もし体から脂肪が無くなったら私達の体にはどんな事が起きるのでしょうか。体は機能しなくなります。生きるための栄養が無くなり筋肉や臓器を消化して、最終的に心臓まで壊してしまいます。

だから、脂肪は生きるために大切で必要な物なのです。

ではなぜ脂肪は嫌われてしまったのでしょうか？

私が「ジムへ行きたい、エクササイズをしたい」と言う周囲の人は「太っていないから行く必要がないよ」と言います。

でも、私は痩せる為ではなく、健康の為にジムへ行きたいのです。

そして、健康的な体を作りたいと思っています。

脂肪は体に悪いと誤解されています。これは「細い人は健康な人」と危険な考えにつながります。サイズがすべてではありません。

例えば無駄な脂肪を1gも持っていないボディービルダーをBMIで計算すると肥満になってしまいますが、実際には高血圧と高コレステロールの問題を抱えている人がBMIでは健康的だと判断されてしまうケースもあります。

現実には肥満の人たちは不健康だと思われています。

これからは健康と体重について考え方を変えるべきです。

体重計の数字がすべてではありません。

特に健康に問題がなければ、階段登りで診断ができます。

もし階段登りがきつく痛みを感じたらジムへ行ってエクササイズをするか健康診断を受けた方が良いかもしれません。

ただし、ジムで運動をする理由は痩せる為ではなく健康的な体を作る為であるというのを忘れてはいけません。

痩せるだけではなく太る事も健康につながる場合があります。

脂肪は悪くない。恐れる必要はないのです。

ヘルスクラブ マネージャー Dewa Ketut Jera



【ヘルスクラブ会員様限定】 【期間】 2017年10月1日(日)～12月31日(日) ※12/23-25 ディナータイムを除く

インターナショナルガーデンホテル成田

レストラン AVANTI (アヴァンティ) のランチ・ディナーbuffetが

メンバーズカードの提示で
20% OFF

| 毎日開催 | ランチbuffet 11:30～14:00 | ディナーbuffet 18:00～21:00 |
|-------------|--------------------------|---------------------------|
| 大人 | ¥2,500 | ¥3,100 |
| シルバー(65歳以上) | ¥2,100 | ¥2,600 |
| 小学生 | ¥1,250 | ¥1,550 |
| 幼児 | ¥600 | ¥600 |
| 3歳以下 | 無料 | |



平日・休日
同料金

※1回につき1グループ、6名様(大人・シルバー)までとさせていただきます。7名様以上は通常料金となります。
※他の割引特典との併用はできません。

■ディナーbuffetに+¥1,800でアルコール2時間飲み放題
(クリアアサヒ、焼酎、赤、白ワイン、ジン、ウォッカ、カシス、カンパリ、ウイスキー)
※割引対象外

50種のメニューが時間制限なしで食べ放題。
ソフトドリンクも30種飲み放題。

カジュアルイタリアンとオータムスイーツフェア

10/1(日)～10/31(火)

生地とソースが手作りのピザやパスタが魅力のレストランAVANTI。毎日50種のメニューが時間制限なしで食べ放題。10月からはオータムスイーツが登場します。

インターナショナルガーデンホテル成田 ロビーフロア

TEL:0476-23-5545 (AVANTI直通)

📞 オンライン予約スタート!

👉 オンライン予約のみの特典など
👉 お得な情報が満載!

HP リニューアル gardennarita.com

アヴァンティ
AVANTI
RESTAURANT

スペシャルキャンペーン

【期間】2017年10月1日(日)~2017年12月31日(日)



【ヘルスクラブ会員様の特典】

- ・ホテル内のレストランでのお食事が10%OFF
- ・ジム内のWi-Fi無料
- ・ロッカー & タオル1セット無料貸出(お一人様)
- ・年1回の会員限定パーティーへ無料ご招待
- ・クラブ内にはシャンプー、リンス、ボディシャンプー、化粧水、乳液、アメニティをご用意しております。

さらにお得な新メニュー！

会員様限定お得プラン。ボディケア40分 5,000円 & 新メニューのフットケア(フットマッサージ)10分無料体験

会員様 ¥5,000

※詳しくはヘルスクラブまでお問合せください。

Campaign
1

〈新規〉使い放題 法人1年会員

3名まで (通常価格 ¥157,300×3=¥471,900)
→**¥361,790**

5名まで (通常価格 ¥157,300×5=¥786,500)
→**¥566,280**

10名まで (通常価格 ¥157,300×10=¥1,573,000)
→**¥1,077,505**

- ・ヒルトン成田 ご1泊1組2名様 宿泊券プレゼント
 - ・レストランご利用時10%OFF
 - ・ジム、プール、ジェットバス、サウナ、お風呂、ヨガ
水中エクササイズ、リラクゼーションルーム利用可
 - ・ロッカー、タオル お一人様1セット無料貸出
- ※ヨガと水中エクササイズはスケジュールをご確認ください。

Campaign
2

お得な！ヘルスクラブ回数券

4枚綴り1枚無料のチケットがお得です！

通常価格 ¥16,200 →**¥10,800**

- ・プール、ジェットバス、サウナ、お風呂、ヨガ利用可
- ・ロッカー、タオル お一人様1セット無料貸出

※ご購入後2ヶ月間有効

Campaign
3

50%OFF キャンペーン

下記の3の倍数の日は半額でご利用いただけます。

3・6・9・12・15・18・21・24・27・30日 (10月~12月)

¥3,240 →**¥1,620** (通常料金
1名様 ¥3,240/1回)

- ・ジム、プール、ジェットバス、サウナ、お風呂、ヨガ
水中エクササイズ、リラクゼーションルーム利用可
- ・ロッカー、タオル お一人様1セット無料貸出

※ヨガと水中エクササイズはスケジュールをご確認ください。

Campaign
4

お友達ご紹介キャンペーン

会員様とご一緒にご来館いただいたお友達は、

¥3,240 →**¥2,000**

でご利用いただけます。

お友達をご入会された場合

¥5,000分優待券をプレゼント

※レギュラー会員のみとさせていただきます。

お問合せは

0476-33-0306 (ヘルスクラブ直通)

ヒルトン成田

〒286-0127 千葉県成田市小菅456 Tel:0476-33-1121 Fax:0476-33-0369



hiltonnarita.jp

