

#### ご注意事項

- 1.期間中はホテルでご用意する食事以外は摂取いただくことはできません。
- 2.副食（お菓子等含む）を買ったり持ち込んだりされることを禁止いたします。
- 3.最初のオリエンテーションで誓約書（簡単な約束事）を頂きます。
- 4.プランの方針・お約束事をお守りいただけない場合は、途中でもプログラムへの参加をお断りする場合がございます。
- 5.運動プログラムは 厚生労働省が2006年7月に策定した、健康づくりの為の運動指針2006に準拠しています。
- 6.プランでご用意するお食事は低カロリーの食事を3食きちんととっていただきます

運動のできるスポーツウエア・室内で履くスポーツシューズ・水着（女性はワンピース）  
をご持参下さい。尚 レンタルでもご用意しておりますが 別途費用が発生します。

オプションとして[女性にはアロマトリートメント&リフレクソロジー](#)、[男性にはリラクゼーショントリートメント](#)をホテル日航姫路内をご利用いただけます。ご希望の場合はお申込み時にご予約下さい。