

身体も心も  
リセット

# Fasting Plan

HOTEL  
TAKEZONO  
ASHIYA

## 竹園ファスティング宿泊プラン

### 《ファスティングとは》

「ファスティング」とは、固形の食べ物を控え、最低限のカロリーや栄養素を摂取しながら消化機能を休息させる事で「人間本来の体の機能を取り戻す」健康法です。

ファスティングで期待できる効果…デトックス、ダイエット、美肌効果、体質改善

男性にも  
オススメ!

宿泊日数

2泊3日または3泊4日

注意事項

- ※お薬を服用中の方はプランをご利用いただけません。
- 妊娠中の方・未成年の方のプランご利用はご遠慮頂いております。予めご了承ください。
- ※アレルギーをお持ちの方は事前にお知らせください。
- ※期間中は禁煙・禁酒が基本です。

料金・1日の流れ・交通アクセスのご案内の  
詳細は裏面をご覧ください。



### 食事〈ジュース クレンズ〉

コールドプレスジュース

摩擦や熱を極力加えず、酵素やビタミンなどの栄養を失うことなくジュースに凝縮。朝昼晩の1日3食の食事を置き換えます。

※ジュースクレンズとはコールドプレスジュースで体内の不要なものをクレンジングする美容法です。

### リラックス〈SPA水春〉

5種類の岩盤房、13種類のお風呂と  
2種類のサウナで新陳代謝を高め  
老廃物を排出しやすくし、血行改善も期待できます。

### Fasting Plan

### リフレッシュ〈スポーツクラブアクトス〉

水泳、ジムで体を動かし、汗を流すことで  
ストレス発散・リフレッシュができます。  
また軽い運動は質の良い睡眠に役立ちます。

定休日:木曜日

※写真はイメージです。 2024.3-1

ホテル竹園芦屋 〒659-0092 兵庫県芦屋市大原町 10-1

<https://takezono.co.jp>

TEL 0797-32-9581 (ホテル総合受付直通)

TEL 0797-31-2341 (代表)

reserve@takezono.co.jp (宿泊予約専用)

※今後の情勢により、プラン内容等に

変更がある場合がございます。

ご予約の際に、お問い合わせください。

FAX 0797-32-0777

FAX 0797-23-2656

info@takezono.co.jp (お問い合わせ)

料金(全日)	2泊3日	3泊4日
1室2名様ご利用	32,500円/人	45,000円/人
1室1名様ご利用	39,500円/人	54,600円/人

※上記料金には室料、有料放送無料(150タイトル)、コールドプレスジュース及び回復食  
SPA水春の入浴券・岩盤浴券、スポーツクラブアクトス利用券、消費税が含まれます。

※スポーツクラブアクトス 定休日：木曜日

※チェックイン 15:00～ チェックアウト～11:00



### 1日の流れ

	1日目	2日目	3日目	4日目
2泊3日	ドリンク 2本/日	ドリンク 6本/日	3日目	
	15:00～チェックイン	8:00 <b>ドリンク</b>	8:00 <b>食事(回復食)</b>	
	18:00 <b>ドリンク</b>	10:00 <b>リフレッシュ</b>	～11:00 チェックアウト	
	20:00 大浴場	12:00 <b>ドリンク</b>		
		13:00 <b>リラックス</b>		
		18:00 <b>ドリンク</b>		
3泊4日	ドリンク 2本/日	ドリンク 6本/日	3日目	4日目
	15:00～チェックイン	8:00 <b>ドリンク</b>	8:00 <b>ドリンク</b>	8:00 <b>食事(回復食)</b>
	18:00 <b>ドリンク</b>	10:00 <b>リフレッシュ</b>	〈ご自由にお過ごしください〉	～11:00 チェックアウト
	20:00 大浴場	12:00 <b>ドリンク</b>	12:00 <b>ドリンク</b>	
		13:00 <b>リラックス</b>	〈ご自由にお過ごしください〉	
		18:00 <b>ドリンク</b>	18:00 <b>ドリンク</b>	

※ドリンクの時間は目安です。 ※上記スケジュールは一例です。 ※写真はイメージです。



4Fフロア ツインルーム



大浴場 北(女性)



大浴場 南(男性)

### 交通・アクセスのご案内(広域)

- JR 芦屋駅北口より徒歩 1分
- JR 新大阪駅から  
JR 芦屋駅まで約 20分
- JR 新神戸駅から  
JR 芦屋駅まで約 20分
- 名神(阪神高速)芦屋  
インターチェンジから約 5分
- 阪神高速湾岸線西宮浜  
インターチェンジから約 15分
- 水春・アクトスまで車で約 15分

