

身体も心も
リセット

Fasting Plan

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。 2025.7-2

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)
FAX 0797-32-2002 FAX 0797-23-2656 info@takezono.co.jp (お問い合わせ)

※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。

料金(全日)	2泊3日	3泊4日
1室2名様ご利用	33,000円/人	45,600円/人
1室1名様ご利用	40,000円/人	55,200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



回復食



2泊3日	1日目 ドリンク2本/日	2日目 ドリンク6本/日	3日目
	15:00～ チェックイン 18:00 ドリンク 20:00 大浴場	8:00 ドリンク 10:00 リフレッシュ 12:00 ドリンク 13:00 リラックス 18:00 ドリンク	8:00 食事(回復食) ～11:00 チェックアウト



回復食

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

※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

