

## 都リゾート 奥志摩 アクアフォレスト リゾートファスティング宿泊体験のモニター募集！

～疲れた身体と心をリセットしませんか～

都リゾート 奥志摩 アクアフォレスト（所在地：三重県志摩市大王町船越 3238-1）は、2026 年 2 月 21 日（土）から 2 月 23 日（月・祝）の 2 泊 3 日で、疲れた身体と心をリセットさせることを目的とした「ファスティング（断食）」と大自然溢れるホテルの施設を活かしたアクティビティや温泉を組み合わせた「リゾートファスティング」を体験していただく宿泊モニターを募集します。

“おいしく食べる”ファスティングをコンセプトに、管理栄養士が 1 対 1 でサポートする株式会社たべかたの「DELIFAS!」とコラボレーションした特別な宿泊プランです。アクティビティをしながらカラダリセットを目指しませんか。

詳細は以下の別紙をご覧ください。



※写真はイメージです。

<本件に関する報道関係各位からのお問い合わせ先>

都リゾート 奥志摩 アクアフォレスト 営業部宿泊

〒-0501 三重県志摩市大王町船越 3238-1

TEL：0599-73-0001 FAX：0599-73-0002

株式会社たべかた DELIFAS!事業部 広報

〒108-0075 東京都港区南港一丁目 9 番 36 号

アレア品川 13F 801 号室

TEL：03-3525-4201

## ■都リゾート 奥志摩 アクアフォレスト「リゾートファスティング」モニター宿泊プラン概要

1. 日 時： 2026年2月21日（土）～23日（月・祝）2泊3日
2. 参加費： お一人様 63,000円（税金・サービス料・入湯税込み）／シングル利用の場合  
お一人様 43,000円（税金・サービス料・入湯税込み）／ツイン利用の場合
3. 対象： 18歳以上70歳までの男女
4. 募集人数： 10～15名（最小催行人数10名。9名以下の場合中止）
5. 参加費に含まれるもの：
  - ・宿泊＋食事（朝食2回、昼食1回、夕食2回、ドリンク代）
  - ・アクティビティ（アクアパレス、マウンテンバイク、ヨガ）
  - ・管理栄養士によるカウンセリング、期間中のLINEによる食事サポート
6. 参加条件： ①実施にあたっての注意事項への承諾  
②体験前後の体重など情報提供、写真（個人を特定する写真は使用しません。）  
③アンケートへの回答
7. 滞在イメージ：

	1日目	2日目	3日目
午前		朝食	朝食
		ウォーキング	ウォーキング
			チェックアウト
		昼食	
午後		プール	
		オリエンテーション	
	ウォーキング	サイクリング	
	夕食	夕食	
	星空観察 ヨガ	ヨガ	
	就寝	就寝	

8. 食事： 滞在中のお食事は、野菜たっぷりのスープや満足感のあるサラダなど、美味しく食べながらカラダを整えていただけるメニューをご用意します。

ご夕食は、消化機能になるべく負担をかけず、体を温めて副交感神経を優位にでき、質の良い眠りを誘うよう優しいスープです。

最終日のご朝食は、おかゆ御膳。ファスティングで休ませた胃腸を通常の食事に徐々になれるための回復食として、身体に優しい味に仕上げています。



※写真はメニュー例です

9. 予約方法：都リゾート 奥志摩 アクアフォレストのWEBサイトよりお申込みください。  
2025年12月25日（木）10:00より予約開始。

## ■都リゾート 奥志摩 アクアフォレスト

自然に癒され、自然と遊ぶ うるおいをチャージする水の楽園

都リゾート 奥志摩 アクアフォレストは、伊勢志摩国立公園内に位置し、英虞湾の美しい景色と豊かな自然に囲まれたリゾートホテルです。最大の魅力は、国内でも数少ない大型天体望遠鏡を備えた本格的な天文館で、満点の星空を堪能できます。また、天候を気にせずに、一年中利用できる屋内温水プール「アクアパレス」や心身を癒す温泉大浴場など、施設が充実しています。食事は伊勢志摩ならではの新鮮な海の幸（伊勢海老、鮑など）を活かした会席料理やブッフェをお楽しみいただけます。広大な敷地を活かしたウォーキングコースやサイクリングなど様々なアクティビティもあり、大人から子供まで楽しめるリゾート施設です。



※写真はすべてイメージです。

## ■株式会社たべかた

株式会社たべかた（東京都港区、代表取締役 板橋里麻）は「食べもので生きかたをつくる」をミッションに掲げ、食領域での予防医療を叶えるためにヘルスケア事業を展開。100名の管理栄養士のネットワークを活用し、企業向けにはフードコンサルティング事業、カスタマー向けにもおいしく食べるファスティング DELIFAS!を運用しています。<http://tabekata.jp/>

今回のモニタープランのアクティビティには、大阪からヨガインストラクターの西尾樺菜氏をお呼びしてヨガを行います。



**DELIFAS!**  
DELICIOUS + FASTING



## ヨガインストラクター 西尾 樺菜



全米ヨガアライアンス RYT200 を取得後、関西のヨガスタジオやスポーツジムなどでヨガ講師としてフリーランスで活動。

2021 年 12 月、自身のヨガスタジオ「Beauty and Yoga studio KULAM」を大阪市鶴見区にオープン。

2023 年、lululemon アンバサダーに就任。

2025 年には出産を経験し一児の母となり、育児と両立しながらヨガを無理なくライフスタイルに取り入れ、ヨガを通して、身体の変化だけではなく、心も豊かに、笑顔が溢れるように…と発信を続ける。

※写真はすべてイメージです。

## ■お問い合わせ先

都リゾート 奥志摩 アクアフォレスト営業部宿泊 TEL：0599-73-0001（平日 9：30～17：30）

以 上