

2泊3日で整える、あなたの未来。



未病を知り、整え、楽しむ。

個別カウンセリングと未病チェックで「今」を知り、

心身を整え、未来をデザインする3日間。

神奈川県 × ReLabo が贈る未来志向のウェルネス体験です。

開催期間

令和7年12月16日～令和8年3月31日まで

神奈川県民限定
未病改善体験宿泊プラン

特別価格

59,800円～

朝食
付き

びゅうダイナミックレールパック、「ReLabo Medical Spa & Stay」公式サイト、楽天トラベル、一休.com、
るるぶトラベルなどの国内旅行サイトから予約可能



※マイ ME-BYO カルテを事前にスマートフォンにダウンロードいただき、プログラム体験時にお持ちくださいませ。

DAY 1 「知る」

14:00 | チェックイン

ReLabo の癒やし空間で心と身体のリセットが始まります。

14:30 | カウンセリング&未病指標測定 60分

会場 6階／カウンセリングルーム

未病指標の測定を行い、現在の心身の状態を客観的に把握します。測定後には、保健師による個別カウンセリングを実施。お悩みを丁寧にヒアリングし、滞在中の過ごし方や漢方体質診断の結果に基づいた朝食メニューの選び方などをお伝えします。

16:00 | ウェルネススパ ボディアビヤンガ 60分

会場 6階／スパルーム

アーユルヴェーダの伝統に基づく施術で、温かいオイルを用いて全身をオールハンドでトリートメントします。滞りがちな巡りを改善し、疲労感の軽減、自律神経のバランスを整える効果があります。病気ではないが健康でもない「未病」状態の身体を健やかな方向へ導きます。

17:00 | 天然温泉でリラックス 随時

会場 6階／和温泉

■男性和温泉 | 本格的なフィンランド式サウナでセルフロリュウを体験。
アロマ蒸気で発汗・血流促進、自分のペースで“ととのう”時間をご堪能下さい。
■女性和温泉 | 青森りんご入りシルキーバスで美肌ケア。
微細な泡が肌をやさしく包み込み、香りと潤いに満たされる特別なお湯を楽しみください。
※ご夕食は、未病改善に役立つ新鮮な地元食材を使った飲食店をご紹介します。

DAY 2 「整える」

6:30~ | Wellness Breakfast

会場 4階／Wellness Gastronomy

未病体質別お勧めメニューをbuffet方式でご提供。未病カウンセリングの結果を参考に、気虚証、気逆証など8つの体質に合わせたメニューを楽しく選べます。

10:00 | 未病ヨガ グループセッション 60分

会場 6階／ヨガスタジオ

呼吸と連動した緩やかな動きを通じて、体幹の安定性と姿勢改善、自律神経の調整効果が期待されます。初心者の方も安心してご参加いただける内容です。心身の調和を取り戻すグループセッションで、未病改善と予防をサポートします。

11:00 | フリータイム

心と身体のバランスを整え、未病改善に寄与する文化・芸術・自然体験（三内丸山遺跡、青森県立美術館、ねぶたの家 W・ラッセ、A-FACTORY、青森県観光物産館 アスパムなど）を訪れてみてはいかがでしょうか。

16:00 | 未病エクササイズ 60分

会場 6階／ヨガスタジオ

■以下のいずれかのプログラムをご体験頂きます。

- ヨガ（深い呼吸と穏やかな動きで、自律神経を整えます）
- ピラティス（インナーマッスルを意識的に動かし、体幹を強化します）
- リハビリセラピストによるコンディショニングストレッチ（関節や筋肉の可動域を意識した運動で、機能改善を目指します）

※終了後に未病指標（メンタルヘルス・ストレス）を測定

DAY 3 「つなぐ」

6:30~ | Wellness Breakfast

会場 4階／Wellness Gastronomy

未病改善へ向けた1日を整えるメニューを。

8:30~ | モーニングエナジャイズヨガ 30分

会場 6階／ヨガスタジオ

旅の終わりに、旅の疲れをやさしくほぐし、静かな朝の空気の中でモーニングヨガを体験します。睡眠・覚醒リズムを整え、心身を優しく目覚めさせ、未来の健康への第一歩を踏み出します。

9:00 | カウンセリング&未病指標再測定 60分

会場 6階／カウンセリングルーム

初日に実施した未病指標の再測定を行い、旅を通じた心身の変化を客観的に確認します。今後の生活で注意すべきポイントやセルフケアの方向性を丁寧にご案内します。

プログラム終了

未病リトリートプランに関するお問い合わせは、当ホテル公式ホームページより承っております。詳しくはQRコードからご確認ください。



ReLabo
Medical Spa & Stay

TEL.017-762-0151

〒038-0012 青森県青森市柳川1丁目1番地5号