

中村 美由紀さんと行く

# 初めてのファスティング

～美と健康を追求する 2日間～

ツアー日程

8月2日(金)～ 3日(土)

## 【ファスティングとは・・・】

ネットやSNSで話題の『ファスティング(断食)』固形物を摂らないことで消化に使われる酵素の働きを制限し、代わりに代謝酵素を活性化させ、日々の生活で疲れた体を整えます。現役モデルやアスリートも定期的実践している、健康で美しいからだを手に入れるための健康法です。

中村 美由紀 (なかむら みゆき)

## 【どんな人?】

- ・栄養士
  - ・日本分子整合医学美容食育協会 認定ファスティングマイスター
  - ・JLBA認定ローフードマイスター
  - ・ネオ・インパクト所属 ミセスモデル
- 他にも多くの顔を持っています。



## 【経歴】

1973年1月25日(46歳)生まれ  
10年の母子家庭生活を経て、連れ子同士で再婚し4人の母となる。  
普段は優しい主人の子供たちが、突然『キレル』『物にあたる』など、理解不能な行動をとることに直面する。

一緒に生活していくうちに、食べ物の好き嫌いの多さやインスタント食品が好きなど『食べたもの』が大きく関係していることに気づき、家庭の食事の大切さを改めて実感する。

自分の子育ての経験と栄養士の資格を活かし、食育や食生活改善、ダイエット、食生活を変えることで健康綺麗になる『美容法』、食物酵素を多くとり代謝機能を上げる『RAW Food』、食べ過ぎからくる「酸化、糖化、老化」を防ぐファスティング(断食)の指導など、各地で食育講座や料理教室、パーソナルダイエットカウンセリング、食生活改善カウンセリングを行っている。

## 【ツアー企画・実施・申込窓口】

九電旅行サービス

(九電産業(株)旅行部)

観光庁長官登録旅行業第1879号

☎ 092-739-3215

担当：伊豆丸(いずまる)

住所 福岡市中央区渡辺通2-1-82 電気ビル北館6階

E-mail mice@kyudensangyo.co.jp

営業時間 平日9:00～17:30(土日祝 休み)

## 【旅行代金】

(1名様あたり)

2名1室利用 36,000円

1名1室利用 45,000円

※ 相部屋希望の方は要問合せ

【最少催行人数】

20名

【旅行代金に含まれるもの】

貸切バス送迎、宿泊代、ファスティング用ドリンク、ツアー中の講座、回復食クッキングレッスン、観光送迎  
※個人的なお買い物費用、ダリ展入場料(任意)は含みません

## 【ツアーのこだわり】

▽初心者に安心

栄養士の資格をもつ

ファスティングマイスターが  
監修・同行

▽ご宿泊はファスティング中の  
体に優しい炭酸泉が快適

筑後船小屋温泉『樋口軒』

▽ファスティング専用ドリンク  
で効果を高めます

▽現役モデルによる体幹を使う  
ウォーキングレッスンで  
代謝をアップ!

▽ファスティングからの

回復食クッキング講座は  
筑後の新鮮な食材を使用

★初めてで不安な方に朗報★

お試し講座 開催

(酵素ドリンク試飲付)

実施日 7月11日(木)

時間 18:30～19:30

場所 九電旅行サービス

参加費 (※)500円

内容 ファスティングの効果や  
本番への準備などを詳しく  
解説!

(※)ツアー申込みしていただいた  
場合は、旅行代金より参加  
費を割引致します。

# スケジュール

専用バス ⇒

博多駅 == 芸文館  
9:30発 11:00着

【1日目】

8月2日  
(金)

◎チェックイン  
== お宿『樋口軒』  
16:15

11:10~13:00 ファスティング講座  
13:30~15:00 回復食クッキング講座  
15:00~16:00 夕日展鑑賞 ※別料金  
又は  
中村先生との相談タイム

16:30~18:00 体幹ウォーキング講座  
18:00~20:00 フリータイム  
温泉などでおくつろぎください！  
20:00~21:00 坐禅の会  
21:00 就寝

専用バス ⇒

【2日目】

8月3日  
(土)

起床・朝散歩 7:30~8:30 中野島公園で森林浴&長田鉱泉場 ==

周辺散策（恋木神社・よらん野・和紙作り体験等） == 博多駅  
9:30 観光 買い物 体験 13:00 14:30

※ 日程は、一部変更となる可能性があります。

## 当日ご用意いただくもの

1. マイボトル1本(500ml)※当日、水を入れてお持ち下さい  
(ファスティング中の水分補給用)
2. 動きやすい服装(ジャージなど)
3. 歩きやすい靴(履きなれたスニーカーなど)
4. ヒールの靴(ウォーキング講座時使用) ※希望者のみ

## ファスティング用ドリンク



山田豊文監修『KALA』  
ハーブ中心の酵素ベースで1年間発酵させ、植物性乳酸菌を多く含むドリンク。ファスティング中に不足しがちな各種ミネラルを含み、脂肪燃焼の促進と好転反応の軽減が期待されます。

## お申込み前にご注意！

※以下に該当される方はファスティングプログラムの適用はしていません。●活動性肝炎肝硬変/がん/痩せ型の糖尿病/胃・十二指腸潰瘍の方●副腎皮質ホルモン剤投与中の方、その他投薬を中断すると危険のある方●過去に心筋梗塞や脳卒中を起こした方●精神病/狭心症/心室性不整脈、その他すでに臓器障害を起こしている方●妊娠中や授乳中の方、中学生以下の方、その他担当者が不適切と判断した方 《上記をご了承の上、当日誓約書にサインをいただきます。》

※ファスティングの効果には個人差があります。内容には万全を期していますが、ご参加の結果お客さまの納得する結果が出なかった場合に、ご旅行代金の返金は出来かねます。予めご了承の上お申込みください。

### お申込みのご案内（お申込みいただく前にこの頁と表紙コース内容・条件等を必ずお読みください）

1. 募集型企画旅行契約  
(1) この旅行は、九電旅行サービス（以下「当社」といいます。）が企画・募集・実施するものであり、この旅行に参加されるお客様は当社と募集型企画旅行契約（以下「旅行契約」といいます。）を締結することになります。  
(2) 旅行契約の内容・条件は、募集パンフレット（以下「契約書面」といいます。）インターネットホームページ上に掲載されている旅行条件書・出発前にお渡しする最終旅行日程表及び当社旅行業約款募集型企画旅行契約の部（以下「約款」といいます。）によります。  
2. 旅行契約のお申し込みおよび契約成立  
(1) 当社において、ご来店、電話、郵便、ファクシミリ、Eメール及びその他の方法にてお客様からの旅行契約のお申し込みまたはご予約を承ります。  
(2) 来店の場合、当社所定の旅行申込書に所定の事項を記入のうえ、下記の申込金を添えてお申込みいただきます。  
(3) 当社は電話、郵便、ファクシミリ、Eメール及びその他の通信手段（「以下電話等」）による旅行契約のお申し込みを受け付ける場合がございます。この場合、契約はご予約の時点で成立しておらず、当社がご予約の承諾の旨を通知した日の翌日から起算して3日以内に申込書の提出と申込金を提出していただきます。この期間内に、申込金を提出されない場合、当社はお申込みがなかったものとして取り扱いたします。  
(4) 申込金の額は以下の通りです。なお申込金は「旅行代金」「取消料」「違約金」のそれぞれ一部または全部として取り扱いたします。

|                |        |         |         |          |
|----------------|--------|---------|---------|----------|
| 旅行代金<br>(お込さま) | 2万円未満  | 5万円未満   | 10万円未満  | 10万円以上   |
| お申込金           | 5,000円 | 10,000円 | 20,000円 | 旅行代金の20% |

3. 旅行代金のお支払い  
旅行代金は旅行開始日の前日より起算してさかのぼって14日目にあたる日より前にお支払いいただきます。旅行開始日の前日より起算してさかのぼって14日目にあたる日以降にお申し込みの場合は、旅行開始日当日の当社が指定する期日までにお支払いいただきます。  
4. 旅行代金に含まれるもの  
(1) 旅行日程に明示した観光の料金（バス料金）  
(2) 旅行日程に明示した宿泊の料金及び税・サービス料金  
(3) 旅行日程に明示した食事の料金及び税・サービス料金  
(4) 添乗員同行費用（添乗員同行の有無はパンフレットに明示いたします。）  
(5) 旅行日程中（1日目出発場所⇒2日目解散場所）における旅行傷害保険料上記費用はお客様の都合により、一部利用されなくても原則として払い戻しはいたしません。

5. 旅行代金に含まれないもの  
第4項の他は旅行代金に含まれておりません。その一部を以下に例示いたします。  
(1) コースに含まれない交通費、クリーニング代、電報電話料、その他の追加飲食等個人的性質の諸費用及びそれに伴う税・サービス料金。  
(2) 自宅から発着場所等集合・解散地点までの交通費・旅程記載以外の宿泊費等。  
6. 取消料  
(1) 旅行契約の成立後、お客様の都合で旅行を取消される場合には、旅行代金に対しておとりにつき下記の料率で取消料をいただきます。なお、複数人数でご参加で、一部の方がキャンセルの場合は、ご参加のお客様からは1室ご利用人数の変更に対する差額取消をいただきます。  
●国内旅行に係る取消料<表1>

| 旅行開始日             | 契約解除の日 | 取消料(おとりさま) |
|-------------------|--------|------------|
| 1) 15日目にあたる日以前    | 解除     | 無料         |
| 2) 14日目にあたる日以降    | 解除     | 旅行代金の20%   |
| 3) 7日目にあたる日以前     | 解除     | 旅行代金の30%   |
| 4) 6日目にあたる日以降     | 解除     | 旅行代金の40%   |
| 5) 当日の解除(6を除く)    | 解除     | 旅行代金の50%   |
| 6) 旅行開始日の解除または無連絡 | 解除     | 旅行代金の100%  |

(2) 当社の定める申込み期限内に、お客様の都合で出発日・コース・利用便・宿泊施設等行程の一部を変更される場合も表1の取消料の対象となります。ただし、当該パンフレットの「取消料等」に当社の定める期間を記載している場合は、当該期限以降の変更はできません。  
(3) 旅行代金が期日までに支払われないうちは、当社は当該期日の翌日においてお客様が旅行契約を解除したものとし、<表1>の料率で違約金をいただきます。  
7. 添乗員と旅程管理  
(1) 添乗員の同行の有無は募集パンフレットに明示いたします。  
(2) 添乗員の同行する旅行においては添乗員が、旅行を安全かつ円滑に実施するために必要な業務及びその他当社が必要と認める業務の全部または一部を行います。  
8. 旅程保証  
当社は別途定める契約内容の重要な変更が生じた場合、旅行代金に一定の率を乗じた額の変更補償金をお支払いいたします。詳しくはインターネットホームページ上に掲載の旅行条件書（全文）でご確認ください。

9. 個人情報の取扱いについて  
(1) 当社は、旅行申し込みの際に提出された申込書に記載された個人情報について、お客様との間の連絡のために利用させていただくほかお客様がお申し込みいただいた旅行において運送・宿泊機関などの提供するサービスの手配及びそれらのサービスの受領のための手続きに必要な範囲内で利用させていただきます。  
※このほか、当社及び取扱旅行会社では、①会社及び会社と提携する企業商品やサービス、キャンペーンのご案内。②旅行参加後のご意見や感想の提供のお願い。③アンケートのお願い。④特典サービスの提供。⑤統計資料の作成。にお客様の個人情報を利用していただくことがあります。  
(2) 当社は、当社が保有するお客様の個人データのうち、氏名、住所、電話番号またはメールアドレスなどのお客様へのご連絡にあたり必要となる最小限の範囲のものについて、当社グループ企業との間で、共同利用させていただきます。また、当社グループ企業は、それぞれの企業案内、商品及び催し物内容などのご案内、ご購入いただいた商品の発送のために、これを利用していただく場合がございます。  
(3) 当社は、旅行際のお客様の便宜を図るため、当社の保有するお客様の個人データを土産物店等に提供することがあります。この場合、お客様の氏名、等の個人データと、あらかじめ電子的方法およびファクシミリで送付することによって提供します。なお、これらの事業所への個人データの提供の停止を希望される場合は、当社窓口まで、出発前までにお申し出ください。  
10. 旅行条件・旅行代金の基準  
この旅行条件は2018年9月1日現在の運賃、料金を基準としています。また、旅行代金は2018年9月1日現在有効なものと公示されている交通機関運賃・適用規則または現在国土交通大臣に認可申請中に交通機関運賃・適用規則を基準として算出しています。

旅行企画・実施・お問合せ・お申込み  
**九電旅行サービス**  
【九電産業株式会社旅行部】  
観光長官登録旅行業 第1879号 (一社)日本旅行業協会正会員  
TEL:092-739-3215/FAX:092-771-0208  
〒810-0004 福岡市中央区渡辺通2-1-82 北館6階  
営業時間：平日09:00~17:30 (土・日・祝休み)  
総合旅行業務取扱管理者 大石 亮 / 担当 伊豆丸