

# くすのきカンントリーマラソン特別宿泊プラン

出発日(平成29年)

1泊2日

3月11日(土)~3月12日(日)

募集人員 20名

食事条件 朝食1回、夕食1回

申込締切日 2月28日(火)

合計金額(お一人様)



大人(3~4人1室)	大人(2人1室)	大人(1人1室)	夕食のみ (宿泊なし・朝食なし)
10,000円	12,000円	15,000円	4,500円

※上記代金に含まれるもの:  
施設利用料、食事代、宿泊代(宿泊なしの方は含まれません)、コンディショニングサポート

## ポイント①

らくらく大会参加♪

ホテルより大会会場まで専用バスにて送迎します。  
大会前日も専用バスでホテルまで送迎します。(下記日程参照)

## ポイント②

コンディションサポート

脚の疲労改善や足のアーチを整えるコンディショニングサポート。  
体幹バランスステップにより、全身のバランスを調整します。



## ポイント③

最適なランナー食

夕食、朝食は公認スポーツ栄養士監修の※ランナー食をご用意。  
※ランナー食はランナーのエネルギー源となる糖質を多くとることを心掛けたメニューになります。また、胃腸の負担を考え、油を多く使った料理や食物繊維の多い食品などを控えたメニューになります。

## 日 程

## 食事

1日目 [3/11土]	専用バス 新山口駅 == 山口宇部空港 == [ココランド] 14:10 14:40 14:50 15:00 15時 チェックイン 16時~18時 コンディショニングサポート 18時30分 ランナー食提供 ※夕食時に簡単なアンケートにご協力頂きます。	  【宿泊:ココランド】	朝× 昼× 夕○
	6時 ランナー食提供 7時30分 チェックアウト 7時40分 ホテル出発 8時20分 マラソン会場到着 9時10分 スタートセレモニー	専用バス 大会会場 == [ココランド]到着後、自由解散 16:00 16:40 (大浴場をご利用いただけます)	朝○ 昼× 夕×




【お問合せ・お申込み先】  
ココランド  
電話:0836-33-6116  
FAX:0836-22-3908

<切り取り線>

## 参加申込書

※お電話にてご予約いただくか、本申込書をFAXにて、ココランドへお送りください。

※申込書に記載された個人情報、本企画の運営以外に使用いたしません。

ご氏名	性別	年齢	同行 希望者	フリガナ	男・女	部屋タイプ
フリガナ	男・女	歳			男・女	<input type="checkbox"/> 1名1室 <input type="checkbox"/> 2名1室 <input type="checkbox"/> 3~4名1室
ご住所				フリガナ	男・女	<input type="checkbox"/> 食事のみ(宿泊なし) <input type="checkbox"/> コンディショニングサポート
〒 - -					男・女	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない
電話番号(携帯) - - / FAX番号 - -						<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない
自由記入欄				フリガナ	男・女	大会後のホテルまでの バス利用 <input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない