

都リゾート 奥志摩 アクアフォレスト
大好評のモニター企画が進化！管理栄養士サポートで“おいしく食べる”
「リゾートファスティング」第2弾開催
～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7月12日(日)から7月14日(火)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でのアクティビティや温泉施設を活かした「リゾートファスティング」を開催します。

「リゾートファスティング」は2026年2月21日から2泊3日でモニターを募集したところ、参加者の方から「また参加したい」という声を多く頂き、この度、内容をリニューアルして第2弾を開催します。“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「リゾートファスティング」です。夏本番を迎えるこの時期に、カラダをリセットして暑い夏を乗りきるカラダ作りを提案します。

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

別紙

■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」概要

1. 日程： 2026年7月12日（日）～14日（月）2泊3日
2. 参加費： お一人様 94,600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 74,200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歳までの女性
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、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運動しやすい服装
7. 滞在イメージ： 食事・ヨガ以外は自由にお過ごしください。
例：ウォーキング、ジョギング、プール（アクアパレス）

	1日目	2日目	3日目
午前		朝食 ヨガレッスン	朝食 ヨガレッスン
			チェックアウト
午後	オリエンテーション	昼食	
	夕食 星空観察	夕食	
	温泉	温泉	
	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な優しいスープです。

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。
2026年6月16日（火）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/>



DELIFAS!

DELICIOUS + FASTING

■ヨガインストラクター 森井 ありさ 先生

■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