

SHIGA

DAIHASTU ARENA

Training Room

News Letter Vol.14



自然のなかでゆったりした時間を過ごす、普段の生活とは違い、非日常的な空間の生活を味わうことができる…その部分で私はまた何か成長することができると思っています。

そして何よりも自然の中で食べる美味しいご飯！

キャンプの醍醐味といえば、『**キャンプ飯！！**』

これがまた最高で何を食べても美味しく感じます！笑



こんにちは。トレ室スタッフの長屋です！！  
京都育ち現在は近江八幡在住、二児の母です(^^)   
今回は私が滋賀に来てハマったこと『キャンプ』  
の紹介をさせていただきます。

私が初めてキャンプをしたのは約5年前です。  
滋賀県と言えば琵琶湖。テントサイトから見える  
琵琶湖のロケーションはとても綺麗で、そこで一日  
過ごし、すごく気持ち良かったことを覚えています。

日常から離れて自然を満喫して、不便な中で食事  
をして、そして寝る。

一見キャンプはめんどくさいイメージがある方もいる  
とは思いますが(確かに片付けはめんどくさい泣)、  
でもそれを超える程のメリットはいっぱいあります！



私がおすすめるキャンプの季節はズバリ『冬』です。  
夏や過ごしやすい春秋キャンプも素晴らしいですが、  
冬キャンプは人の少なさもあり、静かな環境で満喫できて  
また冬は空気が澄んでいて星空が見えてとてもキレイです。  
コーヒーや焚火があれば暖かく落ち着いた空間で楽しめます。

現在も色々なキャンプ場を巡っています！  
またオススメの場所があれば教えてください(^^)



トレーニング室 スタッフ  
長屋 知子

# 受付横の“利用者端末”で

# トレーニングメニューを見てみよう！



受付横で画像が流れているモニター。実はトレーニングメニューが印刷できます！メニューには、筋力アップや肩こり改善、脚の引き締めなど、目的にあった10種類のエクササイズが写真と説明付きで載っています。

また、利用者端末には体重や血圧などの当日のコンディションを記録することもできます。「ジムに来たけど何から始めればいいのかわからない」という方にはぜひオススメです！メニューの出し方やトレーニング方法など詳しくはお近くのスタッフにお聞きください！

## トレ室で注文＆受け取り！ お弁当配達はじめました！！

トレ室で本格洋食『キッチンココロ』のランチボックスがご注文＆受け取りができるようになりました！

〈ご注文の流れ〉

- ① お電話 or トレ室受付で直接ご注文(前日の正午までに)
- ② トレ室で受け取り＆支払い(現金または PayPay)

※キャンセルも前日の正午までにご連絡ください。

ご連絡がなかった場合は後日お支払いいただきます。

トレーニングでいい汗をかいた後に、キッチンココロの美味しいランチいかがですか？スタッフも大絶賛のランチボックスです！！

滋賀ダイハツアリーナ

## lunch Menu

ご注文は前日の正午までに  
トレーニング室スタッフまで！

キッチンココロ

プロのシェフが作る  
本格洋食の味！

ALL 550円 (税込)

**ソーセージボックス**  
ビッグサイズソーセージ、エビフライ、オムライス、ハンバーグ、野菜炒め、ポテトサラダ

**KKボックス**  
ハンバーグ、本日のおかず、サラダ、キッシュ (おすすり！)、ガトーショコラ

**ビーフシチュー**  
お肉と野菜たっぷり、パン盛つき

**オムライスボックス**  
オムライス、ハンバーグ、本日のおかず、サラダ、ポテトサラダ

①ご注文 (前日の正午までに)  
お電話または受付に直接ご注文ください。

②受け取り  
トレーニング室をお呼びください。

③お支払い  
現金またはPayPayをご利用いただけます。

〒520-2164 滋賀県大津市上田上野町779番地  
☎電話>077-545-0108