

アクティビティーのご案内

クッキングクラスとマーケットツアー

場所：クリナリー アカデミー
月曜-土曜：9：00-13:30
料金：5000++ (1名)

クッキング クラスのみ

場所：クリナリーアカデミー
月曜-土曜：10:30-13:30, 15:30-17:30
料金：3500++ (1名)

子供様用クッキング クラス (5 - 12 歳)

場所：ペーカリー
土曜：15：30-17：30
料金：2500++ (1名)

フルーツカービング クラス

場所：クリナリーアカデミー
月曜-土曜：13:30-14:30
料金：1000++ (1名)

お部屋でのバーベキュー

場所：お客様のお部屋 (ビラのみ)
バウンティフルマンダレー：2500++
ダラデヴィデライト：3600++
ランナーキングダム：4800++
上記の料金は1名様料金です

カルチュラル ツアー

集合場所：ロビー 料金：500++ (1名)

田植え体験(大人の方のみ)

集合場所：キッズクラブ
料金：900++ (1名)

ご家族用 田植え体験

集合場所：キッズクラブ
料金：3000++ (5名)

ペインティング クラス

場所：キッズクラブ
料金：シャツ 500++ バティック 500++

タイダンス

場所：キッズクラブ 料金：600++ (1名)

テニス

料金：1200++ (1時間)
ご予約は内線 8997 / 8401



MANDARIN ORIENTAL
DHARA DHEVI
CHIANG MAI

リゾートアクティビティー & ウェルネスプログラム

2012年2月
サンプルスケジュール
(プログラムは毎週更新されます)



各クラスの詳細 ヘルス&ウェルネス

Aqua Fitness : 水中で行うフィットネス。体への負担を減らし、自然のポーズをキープすることができます。

Aquatic Yoga : 水中で行うヨガ。水中で行うことにより体のバランス、ヨガのポーズをキープすることができます。

Back Pain and reflex areas : 腰の反射神経について学びます。

Core Crazy : エクササイズによりお腹の筋力を高め、体のシェイプをよくします。

Fit Ball Exercises : エクササイズ用のボールを使い、体のバランス、筋肉の均衡を促します。

Hatha Yoga : 呼吸と体を相互作用に働かせていき潜在的なエネルギーを引き出すヨガ。

Knowledge of Ayurvedic Herbs : どのようにアユルヴェーダのハーブを使用し、精神的、身体的にも改善できるかを紹介します。

Meditation : 自分自身に意識を集中し、物事に執着せず雑念を無くす行い。

Morning Jog : メタボリズムを解消し、体を健康にするためのジョギング エクササイズ。

Partner Massage : パートナーと共に基本的なマッサージのテクニック、リラクスの仕方を学ぶクラス。

Pranayama Breathing : プラナヤマは体の中を流れているエネルギーのコントロールをするための呼吸法で身体が肉体的、精神的に健康になるためのクラス。

Spa Orientation : 午後2時30分よりデヴァスパにて簡単なスパの説明を行っております。

Spiritual Chanting : リズミカルな音により精神的な緊張を解きほぐし、精神的に改善を促すクラス

Tennis Lesson for Teens : ティーンエイジャー向けのテニスレッスン

Stretch Class : 基本的なストレッチのテクニックを学び、体の硬直を緩和します。

Thai Boxing : ムエタイまたはタイボクシングのテクニックを学びます。

Vinyasa Yoga : 呼吸に合わせてポーズを行うヨガで、呼吸と連動しながら連続してさまざまなポーズを作っていくヨガ。

Yin Yang Yoga : 陰と陽のバランスをとりながらおこなうヨガ。

Yoga for Beginner : 基本的なヨガを学びます。

Yoga for Kids : お子様用のヨガ。

Yoga for Teens : 20代のお客様向けのヨガ。

ランナーキッズクラブ

楽しい一日をランナーキッズクラブでお過ごしください。(4歳から12歳までが対象)
ご参加はコンシェルジュまたはキッズクラブへご連絡ください。

- 7歳以下のお子様は、各セッション 最長1時間となります。
- 8-12歳までのお子様は、各セッション最長1時間30分となります。
- キッズアクティビティーは表に記載されているスケジュールのみとなります。
- アート&クラフト、田植え体験、リゾートツアーにつきましては、3時間前までにご予約をお願いいたします。
- タイダンス、蓮の花遊びにつきましては、前日までにお申し込みください。

ベビーシッター (24時間サービス)

料金：400バーツ (1時間) 5%の手数料が別途発生いたします。

午後9時以降はタクシー代といたしまして、200バーツの別途料金を頂戴いたします。

注意：1人のベビーシッターにつきお子様2人までとなります。ご希望の24時間前までにご予約をお願いいたします (内線 8401/8997)

リゾートアクティビティ&ウェルネスプログラム

2012年2月のサンプルスケジュール (プログラムは毎週更新されます)

月曜日

08:00 - 09:00 hrs	≈	プラナヤマ ブリージング
09:00 - 16:00 hrs	≡	-竹編み細工 -紙細工 -ちょうちん作成 -バナナの葉細工
10:00 - 11:00 hrs	☺	ゼリーキャンドル作り (子供様)
11:00 - 12:00 hrs	☺	ロックペインティング (子供様)
10:00 - 11:00 hrs	▲	カルチュラル ツアー
11:00 - 12:00 hrs	☺	ヨーグルトを作ろう (13-18歳)
14:00 - 14:45 hrs	●	コア クレイジー
13:30 - 14:30 hrs	☺	ランナーの旗を作ろう (子供様)
14:30 - 15:00 hrs	Λ	スパ オリエンテーション
15:00 - 16:00 hrs	☺	紙細工 (子供様)
15:00 - 16:00 hrs	☺	田植え体験 (大人用)
16:00 - 16:45 hrs	≈	アナバナサティ

火曜日

08:00 - 08:45 hrs	≈	モーニングジョギング
09:00 - 16:00 hrs	≡	-竹編み細工 -精米作業 -紙細工 -紙すきに挑戦
10:00 - 11:00 hrs	☺	リゾートツアー (子供様)
11:00 - 12:00 hrs	☺	扇の絵つけ (子供様)
11:30 - 12:00 hrs	≈	プラナヤマブリージング
13:30 - 14:30 hrs	☺	竹の絵つけ (子供様)
13:30 - 14:15 hrs	≈	パートナーマッサージ
15:00 - 15:30 hrs	☺	子供様用ヨガ
14:30 - 15:00 hrs	Λ	スパ オリエンテーション
16:00 - 17:00 hrs	☺	田植え体験 (子供様)
16:00 - 17:00 hrs	≈	ビンヤサ ヨガ

水曜日

08:00 - 08:45 hrs	≈	初心者ヨガ
09:00 - 16:00 hrs	≡	-竹編み細工 -紙細工 -ちょうちん作成 -バナナの葉細工
10:00 - 11:00 hrs	☺	紙すきに挑戦 (子供様)
10:00 - 11:00 hrs	▲	カルチュラル ツアー
11:00 - 12:00 hrs	☺	粘土細工 (子供様)
11:30 - 12:00 hrs	■	アクアヨガ
13:30 - 14:30 hrs	☺	マルベリーアート (子供様)
14:00 - 14:45 hrs	●	ストレッチクラス
14:00 - 15:00 hrs	☺	ウッドペインティング (13-18歳)
14:30 - 15:00 hrs	Λ	スパ オリエンテーション
15:00 - 16:00 hrs	☺	タイボクシング (子供様)
15:00 - 16:00 hrs	☺	田植え体験 (大人用)
16:00 - 16:45 hrs	≈	エネルギーエクササイズ

木曜日

08:00 - 08:45 hrs	≈	ランナーアート
09:00 - 16:00 hrs	≡	-竹編み細工 -精米作業 -紙細工 -紙すきに挑戦 -ちょうちん作成 (子供様)
10:00 - 11:00 hrs	☺	傘の絵つけ (子供様)
11:00 - 12:00 hrs	☺	ヨーグルトを作ろう (13-18歳)
11:30 - 12:00 hrs	≈	プラナヤマブリージング
14:00 - 15:00 hrs	☺	紙細工 (子供様)
13:30 - 14:15 hrs	≈	腰痛について
14:30 - 15:00 hrs	Λ	スパ オリエンテーション
16:00 - 17:00 hrs	≈	ハタヨガ
16:00 - 17:00 hrs	☺	田植え体験 (子供様)
17:30 - 18:30 hrs	♣	特別セッション

金曜日

09:00 - 10:00 hrs	≈	ヨガジャム
09:00 - 16:00 hrs	≡	-竹編み細工 -紙細工 -ちょうちん作成 -バナナの葉細工
10:00 - 11:00 hrs	☺	指人形 (子供様)
11:00 - 12:00 hrs	☺	ロックペインティング (子供様)
11:00 - 12:00 hrs	☺	絵画クラス (13-18歳)
11:30 - 12:00 hrs	■	アイチ
13:30 - 14:30 hrs	☺	マルベリーアート (子供様)
13:30 - 14:15 hrs	≈	パートナーマッサージ
14:30 - 15:00 hrs	Λ	スパ オリエンテーション
15:00 - 16:00 hrs	☺	絵つけに挑戦 (子供様)
17:30 - 18:30 hrs	≈	スピリチュアルチャントイング

土曜日

08:00 - 08:45 hrs	≈	瞑想
09:00 - 16:00 hrs	≡	-竹編み細工 -傘の作成 -傘と扇の絵つけ -スパ オリエンテーション
10:00 - 10:30 hrs	Λ	
10:00 - 11:00 hrs	☺	紙すきに挑戦 (子供様)
11:00 - 12:00 hrs	☺	扇の絵つけ (子供様)
11:00 - 12:00 hrs	☺	ウッドペインティング (13-18歳)
11:30 - 12:00 hrs	≈	プラナヤマブリージング
13:30 - 14:30 hrs	☺	粘土細工 (子供様)
14:00 - 14:45 hrs	≈	タイボクシング (大人用)
15:00 - 16:00 hrs	☺	ランナーの旗を作ろう (子供様)
16:00 - 16:45 hrs	≈	初心者用ヨガ

日曜日

08:00 - 08:45 hrs	≈	スルヤナマスカ
09:00 - 16:00 hrs	≡	-竹編み細工 -傘の作成 -傘と扇の絵つけ 絵つけに挑戦 (子供様)
10:00 - 11:00 hrs	☺	
10:00 - 11:00 hrs	▲	カルチュラル ツアー
11:00 - 12:00 hrs	☺	竹の絵つけ (子供様)
11:00 - 12:00 hrs	☺	絵画クラス (13-18歳)
11:30 - 12:00 hrs	■	アクア エクササイズ (16-18歳)
13:30 - 14:30 hrs	☺	傘の絵つけ (子供様)
13:30 - 14:15 hrs	≈	アユルバーダのハーブについて
14:30 - 15:00 hrs	Λ	スパ オリエンテーション
15:00 - 15:30 hrs	☺	タイボクシング (子供様)
15:00 - 16:00 hrs	☺	田植え体験 (大人用)
16:00 - 16:45 hrs	■	テニスレッスン (13-15歳)

Activity Venues

場所	内線
☺ キッズクラブ Open daily from 09:00 - 17:00 hrs	Ext. 8827 / 8828
≡ クラフト ビレッジ Open daily from 09:00 - 16:00 hrs	Ext. 8997 / 8401
● フィットネス センター Open daily from 06:30 - 20:00 hrs	Ext. 8751
Λ デヴァ スパ Open daily from 09:00 - 21:00 hrs	Ext. 8983 / 8987
≈ フィットネス ヨガバビリオン	
∩ タイルー ホール	Ext. 8751
■ コロニアル プール	Ext. 8983 / 8987
▲ メインロビー	Ext. 8751
Ω 大芝生	Ext. 8997 / 8401
♣ 図書室	Ext. 8983 / 8987
■ テニスコート	Ext. 8554 / 8854 Ext. 8751