

カテゴリー	施設名	ホテルからの所要時間
陸上競技場	1 ロートフィールド奈良	車で15分
	2 奈良県立橿原公苑陸上競技場	車で45分
体育館	3 ロートアリーナ奈良	車で15分
	4 大和郡山市総合公園多目的体育館(金魚スクエア)	車で23分
野球、サッカー、ラグビー場	5 天理大学ラグビー部白川グラウンド	車で26分
野球場	6 佐藤薬品スタジアム(奈良県立橿原公苑野球場)	車で42分
	7 花園中央公園野球場(花園セントラルスタジアム)	車で25分
サッカー、ラグビー、陸上競技場	8 花園中央公園多目的球技広場陸上競技場(トライスタジアム)	車で25分
ラグビー場	9 東大阪市花園ラグビー場	車で25分
文化学術研究交流施設	10 けいはんなプラザ	車で15分

*交通状況により所要時間は前後します



「ロートフィールド奈良」まで約15分
「花園ラグビー場」まで約25分

*自動車使用時の所要時間です
*所要時間はおよその目安となり
交通状況により前後します

— JR
— 地下鉄御堂筋線
— 阪神電鉄
— 大阪モノレール
— 近畿日本鉄道



ACCESS

■ お車でのアクセス

- <京都方面>
 - ・京奈和自動車道 木津IC出口より約15分
- <名古屋方面>
 - ・西名阪自動車道 郡山IC出口より約20分
- <大阪方面>
 - ・第二阪奈有料道路 宝来ランプ出口より約15分
 - ・西名阪自動車道 郡山IC出口より約20分

■ 電車でのアクセス

- <近鉄新大宮駅>より 徒歩約20分
- <近鉄・JR奈良駅>より
路線バス バス停「三条大路一丁目」下車すぐ



無料駐車場を完備、
大型バス7台、
普通車48台まで駐車可能


Sports Camp


～泊まって、食べて、強くなる～





ホテルアジュール・奈良アネックスが選ばれるポイント


- 1 栄養バランスのとれた食事**
強いカラダづくりを食からサポート!
アスリート向けメニューをご用意しております。


- 2 快適で広い客室**
より質の高い睡眠をとって試合に備えられるよう、4・5階のツインルームの一部には「エアウィーヴ」のマットレスを採用。
4名様以上でも宿泊できる広い洋室もございます。


- 3 大浴場を完備!**
男女別にご用意した大浴場で
疲れを癒していただけます。


- 4 トレーニング設備
利用可能! ※有料**
コンディションを調整できるよう
トレーニング設備のご利用が可能です。


- 5 大型駐車場完備!**
大型バス7台、普通車48台まで
無料で駐車可能です。



お食事

カラダをつくる栄養バランスのとれた食事をご用意

カラダをつくる!カラダを整える!カラダのエネルギー!強いカラダづくりを食からサポートします。
最高のパフォーマンスを発揮できるエネルギー補強、また疲れたカラダのリカバリーに効果的な食事メニューです。

監修 アスリート向けメニュー
天理大学 体育学部講師 エネルギー代謝専門 **岩山海渡** 先生

朝食 (試合前) 和食・洋食のbuffestail or セットメニュー

朝食は「体内リズム」を整える役割を担っていて、1日の中で最も重要な食事だと言われています。
試合の日は、緊張でお腹のハリなど普段より気になる場合がありますが、糖質を中心にビタミン・ミネラルの補給を意識し脂質や食物繊維は少し控えめにすると良いでしょう。

- 焼魚** 鮭塩焼き / 鯖塩焼き など **たんぱく質** **脂質** **ビタミン**
- サラダ** コールスロー / サニーレタス / ミノマト / ブロッコリー など **ビタミン** **ミネラル**
- 卵料理** スクランブルエッグ / だし巻き玉子 など **脂質** **たんぱく質**
- 汁もの** 味噌汁 / スープ など **たんぱく質** **ビタミン** **ミネラル**
- 乳製品** ヨーグルト など **たんぱく質** **ビタミン** **ミネラル**
- ドリンク** ほうじ茶 / 牛乳 / オレンジジュース など **糖質** **ビタミン**



※洋食buffestailイメージ

※組み合わせ例です ※メニューは季節により変更になる場合があります

※和食buffestailイメージ

夕食 (試合後) buffestail or セットメニュー

夕食が欠食・不十分だと筋肉が強くなり大きくなることのできないので、しっかりと意識はからだづくりにおいてとても重要です。試合が終わって一段落した日は、内臓の疲れを考慮して消化の良いものをよく噛んで食べると良いでしょう。

- 焼物** 白身魚のホイル焼き / ポークステーキ など **たんぱく質** **脂質** **ビタミン**
- メイン** 牛ステーキ / タンドリーチキン など **たんぱく質** **脂質** **ビタミン**
- サラダ** コールスロー / サニーレタス / ミノマト / ブロッコリー など **ビタミン** **ミネラル**
- パスタ** ベベロンチーノ など **糖質** **脂質**
- 汁物** 豚汁 / スープ など **たんぱく質** **ビタミン** **ミネラル**
- ドリンク** 各種 **糖質** **ビタミン**



※写真はイメージです

※組み合わせ例です ※メニューは季節により変更になる場合があります ※シラスコの場合もあります

充実のサービス!

- Wi-Fi
- LAN ケーブル
- 大浴場
- バストイレ
- 朝昼夕食
- 冷蔵庫
- 氷サービス
- ホワイトボード貸出
- コインランドリー 2台有り
- 会議室利用 ※有料
- トレーニング設備 ※有料
- アレルギー対応
- 荷物預かり

施設概要

客室



洋室 ツインルーム



洋室 トリプルルーム



和室 16畳

■客室数 / 81室 (収容人数 261名) ※全室バス、トイレ付

・シングルルーム (16㎡) / 8室 (定員1名) ・ツインルーム (20㎡) / 38室 (定員2~3名) ・ツインルーム (25㎡) / 18室 (定員2~3名)
・和室 (6畳) / 10室 (定員4名) ・和室 (16畳) / 6室 (定員10名) ・ユニバーサルルーム (40㎡) / 1室 (定員2名)

宴会場/レストラン



2階 宴会場「朱雀(すざく)」



1階 レストラン「シラスコ料理 スー」

**最大380名様、個室利用が可能な宴会場
食事後は会議室としてご利用いただけます**

■ご利用時間 22:00迄

■ご利用人数

1階「大極」最大176名様 / 2階「朱雀」最大126名様 / レストラン最大80名様

■会議室としてのご利用について

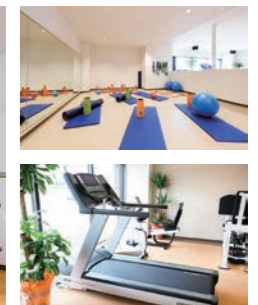
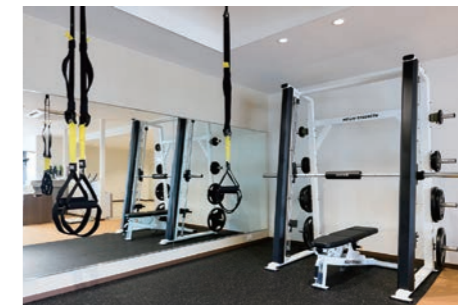
食事後、レイアウト変更が無い場合は無料です。(2食付きで宿泊の場合) 変更がある場合は2時間2万円です。1時間程片付けのためお時間をいただきます。

大浴場



広いお風呂でみんなでワイワイと入るのは楽しいものです。たっぷりのお湯で旅の疲れを癒してください。 入浴定員:20名 カラン数:7個

トレーニング設備



トレーニング設備をご利用いただけます。※有料