



軽井沢 眠りの逗留 一夏一

- 2:00 PM 到着・コンサルテーション・深呼吸入浴法のレクチャー
3:00 PM チェックイン・専門スタッフによる枕の調整
4:00 PM 谷のひとつとき
5:30 PM 日本料理 嘉助「山の懐石」 (別料金)
8:30 PM メディテーションバスにて「深呼吸入浴」
10:00PM こだわりの寝具で就寝

<2日目>

- 8:00AM 日本料理 嘉助にて特別朝食「めざまの朝餉」
1:00 PM 森林浴や散策で体内時計をリセットする「緑陰巡り」
4:00 PM 茶屋にて「夕涼み深呼吸」
5:30 PM 客室テラスにて特別夕食「涼風の夕餉」
8:30 PM メディテーションバスにて「深呼吸入浴」
10:00PM こだわりの寝具で就寝

<3日目>

- 800 AM 日本料理 嘉助「山の朝食」 (別料金)
900 AM 星野温泉 トンボの湯にて温泉入浴
1200 PM チェックアウト