



## 水辺の好日（一例）

### <1日目>

- 3:00 PM チェックイン
- 4:00 PM 問診・施術（鍼灸1時間）
- 5:30 PM 草根木皮のお茶を飲み、身体を休める
- 6:00 PM 匂い香づくり
- 7:15 PM 部屋にて夕食「松花堂弁当」
- 8:00 PM 体質に合わせた、草根木皮の湯で入浴

### <2日目>

- 5:30 AM 朝のお勤め
- 8:30 AM 水辺の深呼吸
- 9:30 AM 部屋にて朝鍋朝食
- 12:00 PM チェックアウト