



## 森林養生

### <1日目>

- 1:00 PM ご到着 / コンサルテーション  
森林ウォーキング / 深呼吸入浴法レクチャー
- 3:00 PM チェックイン
- 4:00 PM 指圧マッサージ (弛緩)
- 7:00 PM ご夕食「山の懐石」
- 9:00 PM メディテーションバスで深呼吸入浴

### <2日目>

- 7:00 AM ご朝食「山の朝食」
- 8:30 AM 浅間山ストレッチ
- 12:00 PM 昼食
- 2:00 PM 森林ウォーキング
- 3:30 PM 星野温泉 トンボの湯 入浴
- 4:30 PM 指圧マッサージ (調律)
- 7:00 PM ご夕食
- 9:00 PM メディテーションバスで深呼吸入浴

### <3日目>

- 7:00 AM ご朝食「山の朝食」
- 8:30 AM 浅間山ストレッチ / 森林ウォーキング
- 12:00 PM チェックアウト
- 13:00 PM 指圧マッサージ (調整) / コンサルテーション