

## 岛屿时间疗程

### < 第一天 >

- 3:00 PM 登记入住和填写核对表
- 随时 花园散步和插花
- 饿的时候 开胃酒之后，在 “Island Terroir” 餐厅享用晚餐
- 随时 深呼吸和伸展运动
- 困倦时 睡觉

### < 第二天 >

- 饿的时候 早餐
- 随时 水疗护理
- 饿的时候 面条制作体验，午餐
- 随时 竹富岛村庄之旅
- 饿的时候 收割生命草、制作生命草盐  
在客房 “海鲜涮涮锅御膳房” 用晚餐
- 困倦时 睡觉

## 岛屿时间疗程

### < 第三天 >

饿的时候 早餐

水疗护理

饿的时候 在 “Island Terroir ”餐厅享用晚餐

困倦时 睡觉

随时 深呼吸和伸展运动

困倦时 睡觉

### < 第四天 >

饿的时候 早餐

水疗护理

随时 聆听海滩上的海浪声

12:00PM 填写核对表和退房