



# 轻井泽夏季养生住宿

## < 第 1 日 >

- 2:00 PM 咨询, 深呼吸入浴法讲座
- 3:00 PM 谷中集落散步
- 4:00 PM 花曼陀罗排列
- 5:30 PM 晚餐(山的怀石料理)

## < 第 2 日 >

- 7:00 AM 朝凉伸展
- 9:30 AM 早餐(山的早餐)
- 1:00 PM 集落品味漫游
- 3:00 PM 花曼陀罗排列
- 5:30 PM 晚餐(山的怀石料理)

## < 第 3 日 >

- 7:00 AM 朝凉伸展
- 9:30 AM 早餐(山的早餐)
- 12:00 AM 咨询