

森林养生

< 第一天 >

- 1:00 PM 到达 健康咨询, 身体状态检查
森林健步行走讲座/深呼吸入浴法讲座
- 3:00 PM 入住手续
- 4:00 PM 指压按摩 (松弛)
- 7:00 PM 晚餐 (山之怀石料理)
- 9:00 PM 冥想之汤深呼吸入浴

< 第二天 >

- 7:00 AM 早餐 (山之早餐)
- 8:30 AM 浅间山伸展运动
- 12:00 PM 午餐
- 2:00 PM 森林健步行走
- 3:30 PM 星野温泉 蜻蜓之汤入浴
- 4:30 PM 指压按摩 (调律)
- 7:00 PM 晚餐 (法式料理)
- 9:00 PM 冥想之汤深呼吸入浴

< 第三天 >

- 7:00 AM 早餐 (山之早餐)
- 8:30 AM 浅间山伸展运动/森林健步行走
- 12:00 PM 退房手续
- 13:00 PM 指压按摩 (调整) /健康咨询, 身体状态检查