

## 輕井澤 好眠逗留 — 夏 —

### <第一日>

- 2:00 PM 抵達・諮詢服務・深呼吸入浴法指導
- 3:00 PM 辦理入住・專人枕頭調整服務
- 4:00 PM 山谷時光
- 5:30 PM 日本料理 嘉助「山之懷石」\*需額外付費
- 8:30 PM 冥想溫泉「深呼吸入浴」
- 10:00PM 於講究的寢具中入眠

### <第二日>

- 8:00AM 日本料理 嘉助 特製早餐「喚醒晨食」
- 1:00 PM 「綠蔭巡禮」透過森林浴與散步重整生理時鐘
- 4:00 PM 「納涼深呼吸」
- 5:30 PM 客房露台特製晚餐「涼風晚膳」
- 8:30 PM 冥想溫泉「深呼吸入浴」
- 10:00PM 於講究的寢具中入眠

### <第三日>

- 800 AM 日本料理 嘉助「山之早餐」\*需額外付費
- 900 AM 星野溫泉 蜻蜓之湯 入浴體驗
- 1200 PM 辦理退房