



가루이자와 숲속 웰니스 프로그램

<1일차>

- 1:30 PM 도착 및 상담
- 2:30 PM 심호흡 입욕법 강의
노르딕 폴에 익숙해지는 '삼림욕 워킹'
- 4:00 PM 침구 · 바디 케어
- 7:00 PM 석식: 일본 요리 가스케 '산의 가이세키'
- 9:00 PM 메디테이션 바스에서 심호흡 입욕

<2일차>

- 7:00 AM 객실에서 인룸 다이닝 일식 조찬
- 8:30 AM 아사마야마 스트레칭
- 9:30 AM 야생 조류의 숲을 도는 코스에서 '삼림욕 워킹'
- 11:30AM 중식
- 1:00 PM 가루이자와의 두 명품을 도는 '삼림욕 워킹'
- 3:30 PM 호시노 온천 톰보노유 입욕
- 4:30 PM 침구 · 바디 케어
- 7:30 PM 특별 석식: '산의 제철 나베 고젠'
- 9:00 PM 메디테이션 바스에서 심호흡 입욕법



<3일차>

7:00 AM 특별 조찬: '산의 제철 채소 죽 조찬'

8:30 AM 편안하게 심호흡

11:00AM 중식

12:00PM '리잔' 정상으로 향하는 '삼림욕 워킹'

4:00 PM 호시노 온천 톰보노유 입욕

5:30 PM 석식: 일본 요리 가스케 '산의 가이세키'

8:30 PM 침구 · 바디 케어 · 컨설팅

11:00PM 메디테이션 바스에서 심호흡 입욕

<4日目>

7:00 AM 조식: 일본 요리 가스케 '산의 조식'

8:00 AM 체크아웃 전까지 편안하게 휴식

12:00 PM 체크아웃