



森林養生

<第一天>

- | | |
|---------|------------------------------|
| 1:30 PM | 抵達・諮詢 |
| 2:30 PM | 深呼吸入浴法講座
習慣使用北歐式手杖「森林浴健行」 |
| 4:00 PM | 針灸・身體護理 |
| 7:00 PM | 晚餐・日本料理 嘉助「山之懷石」 |
| 9:00 PM | 溫泉深呼吸入浴 |

<第二天>

- | | |
|---------|------------------|
| 7:00 AM | 客房內用日式早餐 |
| 8:30 AM | 淺間山伸展運動 |
| 9:30 AM | 巡遊野鳥之森路線「森林浴健行」 |
| 11:30AM | 午餐 |
| 1:00 PM | 巡遊輕井澤兩大名瀑「森林浴健行」 |
| 3:30 PM | 星野溫泉 蜻蜓之湯入浴 |
| 4:30 PM | 針灸・身體護理 |
| 7:30 PM | 特別晚餐「山之旬菜鍋御膳」 |
| 9:00 PM | 溫泉深呼吸入浴法 |



<第三天>

7:00 AM 特別早餐「山之旬菜粥朝食」

8:30 AM 舒緩深呼吸

11:00AM 午餐

12:00PM 目標離山山頂「森林浴健行」

4:00 PM 星野溫泉 蜻蜓之湯入浴

5:30 PM 晚餐・日本料理 嘉助「山之懷石」

8:30 PM 針灸・身體護理・諮詢

11:00 PM 冥想溫泉深呼吸入浴

<第四天>

7:00 AM 早餐・日本料理 嘉助「山之朝食」

8:00 AM 悠閒度過直到退房

12:00 PM 退房