



星のや東京  
HOSHINOYA Tokyo

# 深呼吸養生

## <1日目>

- 03:00 PM チェックイン
- 04:00 PM プログラム説明、コンサルテーション
- 04:30 PM ボディリメイク
- 07:00 PM 夕食（インルームダイニング 豆乳鍋）
- 08:30 PM スパトリートメント（90分）

## <2日目>

- 07:00 AM パワーウォーク（任意）
- 08:00 AM 深呼吸ストレッチ
- 09:20 AM 軽朝食
- 10:00 AM 香りのブレンド体験
- 12:00 PM 特別ランチ
- 02:15 PM 温泉入浴法のレクチャー
- 02:30 PM 貸切温泉
- 03:00 PM スパトリートメント
- 06:00 PM 夕食

## <3日目>

- 06:45 AM 天空深呼吸（任意）
- 09:00 AM 朝食
- 11:00 AM アフターコンサルテーション
- 12:00 PM チェックアウト