

# 睡眠旅遊計畫

## ＜第1天＞

- 2:00 PM 咨询与深呼吸入浴法讲座
- 3:00 PM 入住登记及枕头咨询
- 6:00 PM 晚餐（另收费）
- 9:00 PM 在冥想浴池进行深呼吸入浴
- 10:30 PM 使用精选寝具入睡

## ＜第2天＞

- 7:00 AM 在日本料理 嘉助享用早餐「苏醒的早晨」
- 8:00 AM 伸展深呼吸
- 9:00 AM 在星野温泉蜻蜓之汤泡汤
- 1:30 PM 野鸟森林自然观察
- 6:00 PM 晚餐（另收费）
- 8:00 PM 精油疗程或针灸身体护理
- 10:00 PM 在冥想浴池进行深呼吸入浴
- 10:30 PM 使用精选寝具入睡

## ＜第3天＞

- 7:00 AM 早餐（另收费）
- 8:00 AM 伸展深呼吸
- 9:00 AM 在星野温泉蜻蜓之汤泡汤
- 12:00 PM 退房