



深呼吸養生

<1日目>

- 3:00 PM チェックイン
4:00 PM プログラム説明、コンサルテーション
4:30 PM ボディリメイク
7:00 PM 夕食(インルームダイニング 豆乳鍋)
8:30 PM スパトリートメント

<2日目>

- 7:00 AM パワーウォーク(任意)
8:00 AM 深呼吸ストレッチ
9:20 AM 軽朝食
10:00 AM 香りのブレンド体験
12:00 PM 特別ランチ
2:15 PM 温泉入浴法のレクチャー
2:30 PM 貸切温泉
3:00 PM スパトリートメント
6:00 PM 夕食 (Nipponキュージーヌ)

<3日目>

- 6:45 AM 天空深呼吸(任意)
9:00 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