



脱デジタル滞在・東京～武士の鍛錬～

<1日目>

- 03:00 PM チェックイン、デジタル機器を預ける
- 03:30 PM 北辰一刀流稽古（雑巾がけ・素振り等の基礎稽古、
試し斬り練習）
- 05:00 PM 温泉
- 06:30 PM 夕食
- 09:00 PM スパトリートメント（90分）

<2日目>

- 06:15 AM 黙想
- 08:00 AM 軽食（おむすび）
- 09:00 AM 北辰一刀流稽古（前日の振り返り、基礎稽古の
復習、試し斬り本番）
- 10:30 AM 朝食
- 11:30 AM 貸切温泉
- 12:00 PM チェックアウト、デジタル機器を受け取る