



가루이자와 숲속 웰니스 프로그램

<1일차>

1:30 PM	도착 및 상담
2:30 PM	심호흡 입욕법 강의 노르딕 폴에 익숙해지는 '삼림욕 워킹'
4:00 PM	침구 · 바디 케어
7:00 PM	석식: 일본 요리 가스케 '산의 가이세키'
9:00AM	메디테이션 바스에서 심호흡 입욕

<2일차>

7:00 AM	객실에서 인룸 다이닝 일식 조찬
8:30 AM	아사마야마 스트레칭
9:30 AM	야생 조류의 숲을 도는 코스에서 '삼림욕 워킹'
11:30AM	중식
1:00 PM	가루이자와의 두 명품을 도는 '삼림욕 워킹'
3:30 PM	호시노 온천 톰보노유 입욕
4:30 AM	침구 · 바디 케어
7:30 PM	특별 석식: '산의 제철 나베 고젠'
9:00 PM	메디테이션 바스에서 심호흡 입욕법



星のや軽井沢
HOSHINOYA Karuizawa

<3일차>

7:00 AM 특별 조찬: '산의 제철 채소 죽 조찬'

8:30 AM 편안하게 심호흡

11:00AM 중식

12:00PM '리잔' 정상으로 향하는 '삼림욕 워킹'

4:00 PM 호시노 온천 톰보노유 입욕

5:30 PM 석식: 일본 요리 가스케 '산의 가이세키'

8:30 PM 침구 · 바디 케어 · 컨설팅

11:00AM 메디테이션 바스에서 심호흡 입욕

<4日目>

7:00 AM 조식: 일본 요리 가스케 '산의 조식'

8:00 AM 체크아웃 전까지 편안하게 휴식

12:00 PM 체크아웃