

포레스트 웰니스 스테이

<1일째>

- 1:00 PM 도착 컨설팅 산림 걷기 강좌 심호흡 입욕법 강좌
- 3:00 PM 체크 인
- 4:00 PM 지압 시술(이완)
- 7:00 PM 저녁식사 (야마노가 이세키)
- 9:00 PM 심호흡 입욕

<2일째>

- 7:00 AM 조식 (야마노 조식)
- 8:30 AM 아사마산 스트레치
- 12:00 PM 점심
- 2:00 PM 산림 워킹
- 3:30 PM 호시노 온천톤 보노유 입욕
- 4:30 PM 지압 시술(조율)
- 7:00 PM 저녁식사 (프렌치)
- 9:00 PM 심호흡 입욕

<3일째>

- 7:00 AM 조식 (야마노 조식)
- 8:00 AM 아사마산 스트레치 산림 워킹
- 12:00 PM 체크아웃
- 1:00 PM 지압 (조정) 컨설팅