

森林養生

< 第1日 >

- 1:00 PM 到達 健康咨詢，身體狀態檢查
森林健步行走講座 / 深呼吸入浴法講授
- 3:00 PM 入住手續
- 4:00 PM 指壓按摩（鬆弛）
- 7:00 PM 晚餐（山之懷石料理）
- 9:00 PM 冥想之湯深呼吸入浴

< 第2日 >

- 7:00 AM 早餐（山之早餐）
- 8:30 AM 淺間山伸展運動
- 12:00 PM 午餐
- 2:00 PM 森林健步行走
- 3:30 PM 星野溫泉 蜻蜓之湯入浴
- 4:30 PM 指壓按摩（調律）
- 7:00 PM 晚餐（法式料理）
- 9:00 PM 冥想之湯深呼吸入浴

< 第3日 >

- 7:00 AM 早餐（山之早餐）
- 8:30 AM 淺間山伸展運動 / 森林健步行走
- 12:00 PM 退房手續
- 13:00 PM 指壓按摩（調整） / 健康咨詢，身體狀態檢查