



星のや軽井沢
HOSHINOYA Karuizawa

森林養生

<1日目>

- | | |
|---------|---|
| 1:30 PM | 到着・コンサルテーション |
| 2:30 PM | 深呼吸入浴法レクチャー
ノルディックポールに慣れる「森林浴ウォーキング」 |
| 4:00 PM | 鍼灸・ボディケア |
| 7:00 PM | 夕食・日本料理嘉助「山の懐石」 |
| 9:00AM | メディテーションバスでの深呼吸入浴 |

<2日目>

- | | |
|---------|-------------------------|
| 7:00 AM | 客室にてインルームダイニング和朝食 |
| 8:30 AM | 浅間山ストレッチ |
| 9:30 AM | 野鳥の森を巡るコースで「森林浴ウォーキング」 |
| 11:30AM | 昼食 |
| 1:00 PM | 軽井沢の2つの名瀑を廻る「森林浴ウォーキング」 |
| 3:30 PM | 星野温泉 トンボの湯入浴 |
| 4:30 AM | 鍼灸・ボディケア |
| 7:30 PM | 特別夕食「山の旬菜鍋御膳」 |
| 9:00 PM | メディテーションバスでの深呼吸入浴法 |



星のや軽井沢
HOSHINOYA Karuizawa

<3日目>

7:00 AM 特別朝食「山の旬菜粥朝食」

8:30 AM のびのび深呼吸

11:00AM 昼食

12:00PM 「離山」の頂上を目指す「森林浴ウォーキング」

4:00 PM 星野温泉 トンボの湯入浴

5:30 PM 夕食・日本料理 嘉助「山の懐石」

8:30 PM 鍼灸・ボディケア・コンサルテーション

11:00AM メディテーションバスでの深呼吸入浴

<4日目>

7:00 AM 朝食・日本料理 嘉助「山の朝食」

8:00 AM チェックアウトまでゆったりと過ごす

12:00 PM チェックアウト