



森林养生

〈第一天〉

1:30 PM	抵达・咨询
2:30 PM	深呼吸入浴法讲座 熟悉越野手杖 “森林浴漫步”
4:00 PM	针灸・身体护理
7:00 PM	晚餐・日本料理 嘉助 “山之怀石”
9:00 PM	在冥想温泉深呼吸入浴

〈第二天〉

7:00 AM	客房内用餐 日式早餐
8:30 AM	浅间山伸展
9:30 AM	巡游野鸟森林的路线 “森林浴漫步”
11:30AM	午餐
1:00 PM	巡游轻井泽两处名瀑 “森林浴漫步”
3:30 PM	星野温泉 蜻蜓之汤入浴
4:30 PM	针灸・身体护理
7:30 PM	特别晚餐 “山之旬菜锅御膳”
9:00 PM	在冥想温泉深呼吸入浴法



<第三天>

7:00 AM 特别早餐 “山之旬菜粥早餐”

8:30 AM 轻松深呼吸

11:00AM 午餐

12:00PM 以“离山”山顶为目标的“森林浴漫步”

4:00 PM 星野温泉 蜻蜓之汤入浴

5:30 PM 晚餐・日本料理 嘉助 “山之怀石”

8:30 PM 针灸・身体护理・咨询

11:00 PM 在冥想温泉深呼吸入浴

<4日目>

7:00 AM 早餐・日本料理 嘉助 “山之早餐”

8:00 AM 悠闲度过直到退房

12:00 PM 退房