



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」
9:00 PM	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 PM	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

11:00PM 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

12:00PM チェックアウト