



星のや軽井沢  
HOSHINOYA Karuizawa

## 眠りの逗留

### <1日目>

- 2:00 PM コンサルテーション・深呼吸入浴法レクチャー  
3:00 PM チェックイン・枕のコンサルテーション  
6:00 PM 夕食（別料金）  
9:00 PM メディテーションバスにて深呼吸入浴  
10:30 PM こだわりの寝具で就寝

### <2日目>

- 7:00 AM 日本料理 嘉助にて朝食「めざまの朝食」  
8:00 AM のびのび深呼吸  
9:00 AM 星野温泉 トンボの湯にて温泉入浴  
1:30 PM 野鳥の森ネイチャーウォッチング  
6:00 PM 夕食（別料金）  
8:00 PM オイルトリートメントもしくは鍼灸ボディケア  
10:00 PM メディテーションバスにて深呼吸入浴  
10:30 PM こだわりの寝具で就寝

### <3日目>

- 7:00 AM 朝食（別料金）  
8:00 AM のびのび深呼吸  
9:00 AM 星野温泉 トンボの湯にて温泉入浴  
12:00 PM チェックアウト