

## 深呼吸養生

### < 第一天 >

- 03:00 PM 辦理入住
- 04:00 PM 活動說明、諮詢
- 04:30 PM 塑身鍛鍊體驗
- 07:00 PM 晚餐（客房內享用豆乳火鍋）
- 08:30 PM SPA療程

### < 第二天 >

- 07:00 AM 步行健身（自由參加）
- 08:00 AM 深呼吸伸展
- 09:20 AM 早餐（輕食）
- 10:00 AM 調香體驗
- 12:00 PM 特別午餐
- 02:15 PM 溫泉浸浴法講座
- 02:30 PM 私人溫泉
- 03:00 PM SPA療程
- 06:00 PM 晚餐「Nippon Cuisine」

### < 第三天 >

- 06:45 AM 天空深呼吸（自由參加）
- 09:00 AM 早餐
- 11:00 AM 體驗後諮詢
- 12:00 PM 辦理退房