

디지털 디톡스 체제~무사의단련~

< 1일째 >

03:00 PM 체크인 디지털 기기를 맡아드립니다

03:30 PM 호쿠신 일도류의 기초 훈련 및 연습

05:00 PM 온천

06:30 PM 저녁 식사

09:00 PM 스파트리트먼트(90분)

< 2일째 >

06:15 AM 명상

08:00 AM 가벼운 아침 식사 (주먹밥)

09:00 AM 호쿠신 일도류 훈련 및 실전

10:30 AM 아침 식사

11:30 AM 프라이빗 온천

12:00 PM 체크아웃 디지털 기기를 돌려드립니다