

## 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