

基本スケジュール

+

オプション

ファスティング

リセット食

お食事の時間は決まっております。

ヨガ

乗馬・エステ・セグウェイ

ヨガのプログラム時間は決まっております。

初日

14:00
チェックイン

14:00
チェックイン

18:00
夕食

16:30-17:30
腸内デトックス
キャンドルヨガ

予約状況、お客様の
スケジュールに合わせて
時間を決めております。

ご滞在中

8:00
朝食

12:00
昼食 (弁当ランチ)

18:00
夕食

7:15-8:00
朝ヨガ

10:30-11:30
身体を美しく調律
する呼吸ヨガ

16:30-17:30
腸内デトックス
キャンドルヨガ

最終日

8:00
回復食

8:00
朝食

10:00
チェックアウト

10:00
チェックアウト

7:15-8:00
朝ヨガ

※日曜日の朝ヨガは不定期開催になって
おります。

最終日の乗馬・エステ・
セグウェイは
ご利用いただけません。