

基本スケジュール

ベーシック 3泊4日コース *1日単位で延長も可能です。								
1日目(金)		2日目(土)		3日目(日)		4日目(月)		
6:30		6:30		6:30		6:30		
7:00		7:00	起床	7:00	起床	7:00	起床	
7:30		7:30	朝食②	7:30	朝食⑤	7:30	朝食⑧	
8:00		8:00		8:00		8:00	チェックアウト	
8:30		8:30		8:30		8:30	解散	
9:00		9:00	流水健康コース参加	9:00	ガーデンクラブ自由利用 ジム・プールなど	9:00		
9:30		9:30		9:30				
10:00		10:00	ガーデンクラブ自由利用 ジム・プールなど	10:00			10:00	
10:30		10:30				10:30		10:30
11:00		11:00		11:00		11:00		
11:30		11:30		11:30		11:30		
12:00		12:00		12:00		12:00		
12:30		12:30	昼食③	12:30	昼食⑥	12:30		
13:00		13:00		13:00	自由時間	13:00		
13:30		13:30	アクアビクス参加	13:30			13:30	
14:00		14:00	自由時間	14:00			14:00	
14:30		14:30				14:30		14:30
15:00		15:00		15:00	ガーデンクラブ自由利用 ジム・プールなど	15:00		
15:30		15:30		15:30			15:30	
16:00		16:00	ガーデンクラブ自由利用 ジム・プールなど	16:00			16:00	
16:30		16:30		16:30		16:30		
17:00		17:00		17:00		17:00		
17:30		17:30	肩こり健康体操参加	17:30	自由時間	17:30		
18:00		18:00	ガーデンクラブ自由利用 ジム・プールなど	18:00			18:00	
18:30		18:30				18:30		18:30
19:00	ホテル4階集合	19:00		19:00		19:00		
19:30	チェックイン	19:30	夕食④	19:30	夕食⑦	19:30		
20:00	夕食①	20:00		20:00		20:00		
20:30	オリエンテーション	20:30		20:30		20:30		
21:00	体成分測定	21:00	体成分測定	21:00	体成分測定	21:00		
21:30	カウンセリング	21:30	カウンセリング	21:30	カウンセリング	21:30		
22:00	自由時間	22:00		22:00		22:00		
22:00	ガーデンクラブ利用も 可能です。	22:00		22:00		22:00		
22:30	就寝	22:30	就寝	22:30	就寝	22:30		
23:00		23:00		23:00		23:00		