

プチ断食体験 2泊 3日

タイムスケジュール		7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	備考
1日目	カウンセリング									体質チェック オリエンテーション								◆簡単な検査とカウンセリングを行います ◆食事はスパ棟カフェポニータでいただきます。滞在中は、有機野菜で作った新鮮なジュースを。回復食は玄米入りのお粥を中心としたお食事となります ◆カルチャーは曜日によってメニューや時間が異なります ◆当ホテルにてご宿泊
	検査					チェックイン受付(12~15時)はお済みですか?				血管美人 体重測定			ジュース ポニータ					
	食事																	
	運動																	
	リラクゼーション									施術の前にしょうが紅茶や温浴・岩盤浴をされるとダイエットやデトックスに効果があります。		バーデゾーン(温浴・サウナ・岩盤浴)						
2日目	検査				体重測定													◆朝食はホテルカフェ・ビスタにて、10時のしょうが紅茶以降はスパカフェポニータにていただきます。 ◆ ◆施術に関しては別途料金となります(リフレ・トリートメント・エアナジー・EMカプセル・排毒機) ◆当ホテルにてご宿泊
	食事	ジュース ホテル棟 カフェビスタ		しょうが 紅茶 ポニータ		ジュース ポニータ		しょうが 紅茶 ポニータ		ジュース ポニータ								
	運動																	
	リラクゼーション	フリータイムはバーデゾーン(温浴・サウナ・岩盤浴)をご利用ください																
3日目	カウンセリング	チェックアウト(10時)はお済みですか?								総合評価 アドバイス								◆これからの食事についてアドバイスいたします ◆朝食はホテルカフェ・ビスタにて、しょうが紅茶はスパカフェポニータにて、回復食はホテル花風にていただきます ◆夕食をご希望の方は、回復食をご用意いたします(別途料金)
	検査			体重測定 血管美人														
	食事	ジュース ホテル棟 カフェビスタ				回復食 花風							回復食 花風	¥1,400				
	リラクゼーション	フリータイムはバーデゾーン(温浴・サウナ・岩盤浴)をご利用ください																

※食事に使用されている食材は有機野菜を使用しております。
 ※建築物だけでなく、バーデゾーンや施術に関してもEMを使用しております。