

「健康づくり大学 北アルプスキャンパス」 2006年12月 常設スケジュール

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
6:00							
7:00	森林浴ウォーキング 裸足の散歩	森林浴ウォーキング 裸足の散歩	森林浴ウォーキング 裸足の散歩	森林浴ウォーキング 裸足の散歩	森林浴ウォーキング 裸足の散歩	森林浴ウォーキング 裸足の散歩	森林浴ウォーキング 裸足の散歩
8:00	朝食 (健康食メニュー)	朝食 (健康食メニュー)	朝食 (健康食メニュー)	朝食 (健康食メニュー)	朝食 (健康食メニュー)	朝食 (健康食メニュー)	朝食 (健康食メニュー)
9:00							
10:00		ホットヨガ 10:30~1H プールサイド (有料)	料理教室 (有料) 3日前にご予約下さい。	ホットヨガ 10:30~1H プールサイド (有料)			
11:00							
12:00	昼食 (自由食 有料)	昼食 (自由食 有料)	昼食 (料理教室メニュー)	昼食 (自由食 有料)	昼食 (自由食 有料)	昼食 (自由食 有料)	昼食 (自由食 有料)
13:00							
14:00	測定・アドバイス	測定・アドバイス	測定・アドバイス	測定・アドバイス	測定・アドバイス	測定・アドバイス	測定・アドバイス
15:00	水中運動と温泉体操 プール	水中運動と温泉体操 プール	水中運動と温泉体操 プール	水中運動と温泉体操 プール	水中運動と温泉体操 プール	水中運動と温泉体操 プール	水中運動と温泉体操 プール
16:00							
17:00	温泉入浴の実践	温泉入浴の実践	温泉入浴の実践	温泉入浴の実践	温泉入浴の実践	温泉入浴の実践	温泉入浴の実践
18:00	夕食 (健康食メニュー)	夕食 (健康食メニュー)	夕食 (健康食メニュー)	夕食 (健康食メニュー)	夕食 (健康食メニュー)	夕食 (健康食メニュー)	夕食 (健康食メニュー)
19:00		ホットヨガ 18:30~1H15M (有料)		パワーホットヨガ 18:30~1H15M (有料)	水中エクササイズ 19:30~1H (有料)		
20:00		エアロピクス 20:00~1H (有料)		ホットヨガ 20:00~1H (有料)			
21:00							

■健康づくりキャンパス 体験料金 / 1泊2食付・・・15,000円お一人様(税込) (各種体操プログラム・プール・岩盤浴含む)

[夕食 吉兆ご利用の場合は 1,500円(税込) プラス]

■オプション料金・・・料理教室 2,500円(税込) エクササイズ各種 1,000円(税込)

■地元各所の体験型健康資源等ご紹介いたします。〔民話の里・相道寺焼等〕

■講座内容は予告なしに変更することがございます。

2006.12.12

12月9日~12月28日、1月4日~4月27日

体験料金 / 1泊2食付・・・11,500円お一人様(税込)・・・1室2名様ご利用料金 シングル利用は1,500円アップ トリプルは500円引き



<http://www.onsenkyo.com/>