

「健康づくり大学 北アルプスキャンパス」 2007年3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。 | エアロ&ストレッチ 10:30~ スタジオ (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。

2007.02.28

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/>