

すずらん颯  
療養に最適なプラン

# (リトリートプラン 2泊～ / 2泊3日モデルプラン)

DAY1

～15:00 チェックイン

夕食 17:30～18:30

(人数が多い場合は17時～も可)  
会場：レストラン

DAY2

朝食 08:00～9:30

会場：レストラン、外、お部屋  
好きなところでお食事可能

DAY3

朝食 08:00～9:30

会場：レストラン、外、お部屋  
好きなところでお食事可能

## プログラム

### 無料

- ・朝の体操
- ・森林散策  
(8:30～ 自由参加)

### 有料

- ・漢方整体、エステ
- ・ストレッチ
- ・呼吸法
- ・気功体操
- ・ワークショップ

【持ち物】水筒又はタンブラー、マスク、汗を拭く為のタオル

【服装】動きやすい格好、散歩しやすい履き慣れた靴（スニーカーなど）

すずらん颯周辺には、人気の観光スポットやトレッキングコースなどがあります。

お夕食の時間まで、ご自由にお過ごしください。

夕食 17:30～18:30

(人数が多い場合は17時～も可)  
会場：レストラン

～10:00までに

カバー（敷布団シート、掛け布団シート、枕）を外しまとめて部屋の隅へ

ゴミはまとめて部屋の中に置く  
※ペットボトル、ビン、缶のゴミは分別

～10:00 チェックアウト

当館自慢のトロトロ美肌の早太郎温泉でゆっくり心も身体も温まって頂き、旅館を取り巻く自然豊かな森林アロマでリフレッシュ！そして、旬の有機野菜や地元食材を中心としたお食事で、本来兼ね備えている自己免疫力を上げるお手伝いをさせていただきます。

ご質問などがあれば、お気軽にお問い合わせください