

日程表

1日目																																					
時間	13				14				15				16				17				18				19				20				21				
	00	15	30	45	00	15	30	45	00	15	30	45	00	15	30	45	00	15	30	45	00	15	30	45	00	15	30	45	00	15	30	45	00	15	30	45	
内容																																					
																													</								

2日目																																								
時間	6				7				8				9				10				11				12				13				14							
	00	15	30	45	00	15	30	45	00	15	30	45	00	15	30	45	00	15	30	45	00	15	30	45	00	15	30	45	00	15	30	45								
内容	起床	6 : 15 ▶ 6 : 45		6 : 45 ▶ 7 : 15		7 : 30 ▶ 8 : 30 朝食御膳 各自で記録				8 : 30 ▶ 9 : 00 チェック アウト		9 : 00 ▶ 9 : 45 ダイエットに 必須な筋トレ		10 : 00 ▶ 10 : 45 自律神経が整う ストレッチ				11 : 00 ▶ 11 : 45 まとめ・閉会		11 : 45 ▶ 12 : 45 個別目標 設定確認																				
		身体測定		朝さんぽ																																				
大浴場					6 : 00 ▶ 9 : 00 入浴可																								11 : 30 ▶ 15 : 00 入浴可											