

令和6年度 にぎたつウェルネス合宿 日程表

1日目																															
時間	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				
内容	15：00 ▶ 15：30 受付 チェックイン				15：30 ▶ 16：00 オリエンテー ション（開会）				16：00 ▶ 16：45 講座① コア・コンディショニング				17：00 ▶ 17：45 講座② 姿勢改善・ヨガ				18：00 ▶ 19：00 夕食（レストラン） 特選会席料理・自由時間				19：30 ▶ 20：15 講座③ リストラティブ・ヨガ								就寝		
大浴場					16：00 ▶ 24：00 入浴可																										

2日目																												
時間	6				7				8				9				10				11				12			
	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	
内容	起床				6：30 ▶ 8：30 朝食buffェ・自由時間（朝散歩など）						8：30 ▶ 9：00 チェックアウト		9：00 ▶ 9：45 講座④ サーキット・エアロ			10：00 ▶ 10：45 講座⑤ 身体を整えるストレッチ			11：00 ▶ 11：45 まとめ（閉会）									
大浴場					6：00 ▶ 9：00 入浴可																				11：30 ▶ 15：00 入浴可			