


TIME	施設利用	スケジュール
04:00		アクセス
05:00	●電車で	<p>●電車で</p> <p>上越新幹線 東京 — 新幹線 50分 — 高崎 — 吾妻線 75分 — 川原湯温泉駅</p> <p>草津号 上野 — 2時間30分 — 長野原草津口駅</p> <p>タクシーで10分</p>
06:00		
07:00		
08:00	●お車で	<p>●お車で</p> <p>関越自動車道 渋川伊香保 IC $\frac{R17}{10分}$ 白井上宿信号 $\frac{R353 \cdot R145}{50分}$</p> <p>上信越自動車道 上田 IC $\frac{R144}{40分}$ 鳥居峠 $\frac{R144}{20分}$ 孺恋村 $\frac{R144 \cdot R145}{30分}$</p> <p>碓氷軽井沢 IC $\frac{R18}{20分}$ 中軽井沢 $\frac{R146 \cdot R145}{40分}$</p>
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00	基本集合時間	ランチ時間 (持ち込み)
14:00		<p>テント設営体験</p>
15:00		Ami先生 ヨガ
16:00	サウナ	<p>フリータイム</p>
17:00		
18:00		<p>BBQ</p>
19:00	入浴可能15-23	
20:00		<p>フリータイム</p> <p>※その他、お楽しみタイムあり</p>
21:00	焚火 ワン ポール テント	
22:00		
23:00	基本就寝時間	
24:00		<p>就寝</p>
25:00		
26:00		
27:00		

川原湯温泉駅

TIME	施設利用	スケジュール
04:00		
05:00		
06:00	入浴可能6-8 基本起床時間	フリータイム 珈琲タイム・メスティン講座（自由参加） ※アルミ素材でできた飯ごう「メスティン」を使ってご飯を炊くところまでを学びます。
07:00		
08:00		朝ヨガ
09:00		 実践！健康食講座&朝ごはんタイム
10:00	入浴可能10-23	
11:00	サウナ	 フリータイム サウナ&お風呂 フリスピー体験・メスティンチーズケーキづくり・巻き割り体験（自由参加）
12:00		
13:00	基本集合時間	ランチ時間（持ち込み）
14:00		
15:00		筋膜リリース&ヨガ
16:00		ジョイントフリーヨガ（※土屋江里子先生とのコラボレッスン！！）
17:00		
18:00		BBQ 
19:00		
20:00		フリータイム
21:00		 星空ツアー（天候により開催検討）
22:00	焚火 ワン ポール テント	
23:00		※その他、お楽しみタイムあり
24:00	基本就寝時間	
25:00		
26:00		就寝
27:00		

TIME	施設利用	スケジュール
04:00		
05:00		
06:00	入浴可能6-8 基本起床時間	フリータイム 珈琲タイム・メスティン講座（自由参加） ※アルミ素材でできた飯ごう「メスティン」を使ってご飯を炊くところまでを学びます。
07:00		
08:00		 健康食講座・朝ごはんタイム
09:00		渓谷散歩～サイレントウォーク（自由参加） 
10:00	入浴可能10-15	
11:00		筋膜リリース&ヨガ
12:00		
13:00		ランチ時間・フリータイム
14:00		シェアリング
15:00		解散 おつかれさまでした
16:00		参考 特急草津号 長野原草津口15:43 上野18:09
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		
23:00		
24:00		
25:00		
26:00		
27:00		