

	6:30 - 9:00		9:00 - 12:00		12:00 - 15:00		15:00 - 18:00		18:00 - 20:00	
NGÀY 1							 Kiểm Tra Sức Khỏe	 Tắm Onsen	 Mát xa	 Đi Ngủ
NGÀY 2	 Thành Viên Làm Quen	 Định Hướng Chương Trình	 Uống Muối Xổ	 Nghỉ Ngơi / Mát Xa Chườm Gan Thải Độc	 Lớp Học Sức Khỏe	 Chơi Trượt Dây	 Buổi Chia Sẻ	 Thiền Nước Khoáng	 Đi Ngủ	
NGÀY 3	 Thiền Nước Khoáng	 Tiệc Trà	 Lớp Học Làm Nước Ép	 Đi Bộ Thiên Nhiên	 Nghỉ Ngơi / Mát Xa Chườm Gan Thải Độc	 Lớp Học Sức Khỏe	 Lớp Yoga	 Buổi Chia Sẻ	 Thiền Thư Giãn	 Đi Ngủ
NGÀY 4	 Thể Dục Buổi Sáng	 Tiệc Trà	 Tour Đạp Xe	 Tắm Onsen	 Nghỉ Ngơi / Mát Xa Chườm Gan Thải Độc	 Lớp Học Sức Khỏe	 Lớp Yoga	 Buổi Chia Sẻ	 Thiền Thư Giãn	 Đi Ngủ
NGÀY 5	 Thể Dục Buổi Sáng	 Tiệc Trà	 Đi Bộ Thiên Nhiên	 Tắm Onsen	 Nghỉ Ngơi / Mát Xa Chườm Gan Thải Độc	 Lớp Học Sức Khỏe	 Kết Thúc Chương Trình			