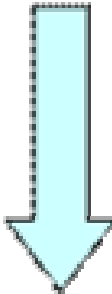
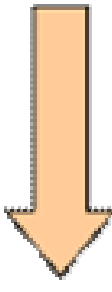


	30日 (土曜日)	31日 (日曜日)
6:00		起床
7:00		モーニングエクササイズ (ウォーキング・ストレッチ・ヨガ)
8:00		マクロビ朝食
9:00		ゴルフプレー
10:00		
11:00		マクロビ昼食
12:00		ゴルフプレー
13:00		
14:00	コンディショニングエクササイズ ストレッチを含むバランストレーニング をいたします。	クールダウン ストレッチを含むリセットエクササイズ をいたします。
15:00		入浴&フリータイム
16:00	入浴&フリータイム	
17:00		マクロビ夕食 コース料理+ドリンク付き。
18:00	閉居式	閉居式
19:00	マクロビ夕食 ラフィアージュ/倶会様より義経がございます。	各自解散
20:00	フリータイム 専用サロンでお寛ぎください。	
21:00		
22:00		