

温泉×ヨガトリート@四万温泉LULUD 工程表

日	時間	項目	
1日目	8:30	高速バス 八王子駅発	<a href="https://kan-etsu.net/publics/index/164/">https://kan-etsu.net/publics/index/164/</a>
	9:00	高速バス移動	
	12:30		
	13:00	高速バス 四万温泉着	<a href="https://nakanojo-kanko.jp/shima/">https://nakanojo-kanko.jp/shima/</a>
	13:30	入浴・昼食&散策	
	14:00		
	14:30		
	15:00	LULUD チェックイン	<a href="https://lulud.jp">https://lulud.jp</a>
	15:30	ヨガ講座：8名までなら「和室」、9名以上は「シマノネ」	
	16:00		
	16:30		
	17:00	入浴	
	17:30	入浴・自由時間	
	18:00		
	18:30	夕食	
	19:00	自由時間	
	19:30		
	20:00	ヨガ講座	
	20:30	和室：クリア&プラーナヤマ中心	
	21:00		
21:30			
22:00	入浴または就寝		
22:30	入浴・自由時間		
2日目	5:00		
	5:30		
	6:00		
	6:30	座禅体験	
	7:00		
	7:30		
	8:00	朝食（時間はキッチンの関係で8時で固定）	
	8:30	入浴・自由時間	
	9:00		
	9:30		
	10:00	LULUD チェックアウト	<a href="https://tsuruya.net">https://tsuruya.net</a>
	10:30	四万温泉の日帰り温泉の入浴・自由時間	10:25四万温泉発の高速バスで帰宅の選択もあり
	11:00		
	11:30		
	12:00	昼食	
	12:30	四万温泉発	関越交通 0279-64-2026
	13:00		浅白観光自動車 0279-64-2114
	13:30	伊香保温泉着	<a href="https://www.ikaho-kankou.com">https://www.ikaho-kankou.com</a>
	14:00	入浴・自由時間	
	14:30		
15:00			
15:30			
16:00	伊香保温泉発		
16:30	高速バス移動		
19:00			
19:30	八王子駅着		
		入浴；最大6回、講座；5時間、食事；朝食1回、昼食2回、夕食1回（内宿泊費に含まれるのは朝食、夕食、昼食1回ずつ）	