

プチ断食プラン☆スケジュール

マクロビオティックサロン F&T

(1日目)

12:30 受付

- 13:00 プチ断食の注意事項と効能効果についてのお話
- 14:00 デトックスコース体験
- 15:30 休憩・ティータイム
- 16:00 リフレクソロジーor イトオテルミー施術 (希望者のみ)
- 17:00 自由時間
- 18:00 手当法 (生姜湿布・こんにゃく湿布)
- 19:00～体験談のシェアリング (甘酒を飲みながら)
- 21:00～入浴タイム・自由時間
- 22:00 就寝

(2日目)

- 6:00 起床
- 8:00 朝のストレッチ
- 9:00 梅醤番茶とゴマ塩の作り方の実習
- 10:00 足もみのビデオ鑑賞と実践
- 11:00 ティータイム&感想のシェアリング
- 11:30 回復食
- 12:00 終了式・解散

☆料金

酵素代他	¥5,000
デトックスコース	¥3,150
宿泊代	¥3,000
講義・指導料	¥2,500
合計	¥13,650

(希望者のみ)

- ☆リフレクソロジー施術料 (¥3,150) ☆イトオテルミー施術料(男性¥3,675・女性¥3,150)
- ☆フェイシャルエステ (¥2,500) ☆ヘアエステ (ショート¥2,500・ロング¥3,000)

☆持参品他

- バスタオル 1枚
- フェイスタオル 2枚
- 着替え (サウナ用) パジャマ

☆シャンプー・洗顔・歯磨き・ボディーソープは全て厳選した自然素材のものを揃えています。
サロンに用意しているものを自由にお使いください。