



8 days

22 NOV 2017

●行程表 1 /Itinerary●

DAY	TIME	SCHEDULE	HOTEL / MEAL
1	17:50	コロンボ空港着	[ネゴンボ]
4 JAN	.,,,,,,	ドライバーの案内でホテルへ移動	ジェットウィング
	10:20		アーユルヴェーダ
THU	19:30	ホテル着 / スリランカ式ウェルカム・セレモニー / ご夕食	パビリオンズ
			B:X / L:X / D:O
2	AN4 DN4		B.A / L.A / D.O
2	AM or PM		
5 JAN		★アーユルヴェーダプログラム (1) ★	
FRI		Man agent 1 mg of the second a 1 mg of the	
		● ドクターの問診 - オープニング [約 30-45 分: Dr Dinesh を予定]	
		● アーユルヴェーダトリートメント(2.0~2.5 時間)	
		● アーユルヴェーダ食 (朝) / カスタマイズド・アーユルヴェーダ食 (昼/夕)	
		● アーユルヴェーダ式飲み薬&ハーバルティー	
		8	
3	AM or PM	passer susceptibility more expressional and accommon passer accommon passer.	
250		デ ★ アーユルヴェーダブログラム(2) (3) (4) ★	
6 JAN		→毎日のプログラム●	[ネゴンボ]
SAT		● ドクターチェック (5-10 分程度)	[,
2/(1		多 「ファーナエック [5-10 分柱及]	ジェットウィング
		● アーユルヴェーダトリートメント(2.0~2.5 時間)	アーユルヴェーダ
		● アーユルヴェーダ式飲み薬&ハーバルティー **** アーユルヴェーダブログラム(2) (3) (4) *** ● 毎日のプログラム ● ● ドクターチェック [5-10 分程度] ● ドクターチェック [5-10 分程度] ● アーユルヴェーダトリートメント(2.0~2.5 時間) ● カスタマイズ・アーユルヴェーダ食 (朝/昼/夕) ● アーユルヴェーダ式飲み薬&ハーバルティー	パビリオンズ
4	AM	●アーユルヴェーダ式飲み薬&ハーバルティー	
		●自由参加プログラム●[注] 開催時間は変更となる場合があります。	B:O / L: O / D: O
7 JAN		● ヨガ 毎日 [06:30~07:30]	
SUN		ブールエクササイズ [週3回/15:00~16:00]	
		ル ●特別プログラム(滞在中各1回) ●	
		● アーユルヴェーダ講座 1 ~基礎網~ [約 45-60 分]	
5	AM	● アーユルヴェーダ講座 2 ~料理教室~ [約 30 分]	
NAL 8		ダ ● アーコルヴェーダ講座 3 ~施術について [約 45-60 分]	
MON		6. ●音楽セラピー [約 30 分]	-
		■ おばした (まりもの人) 「日本語ガイド [2.0 時間]	
		5	
		Pコルヴェーダブログラム(5) ★ ● ヨガ 毎日 [06:30~07:30] ブールエクササイズ [週 3 回/15:00~16:00] ●特別プログラム(滞在中各 1 回) ● ・アーコルヴェーダ講座 1 ~基礎緩~ [約 45-60 分] ・アーコルヴェーダ講座 2 ~料理教室~ [約 30 分] ・アーコルヴェーダ講座 3 ~施術について [約 45-60 分] ・音楽セラピー [約 30 分] ・ネゴンボ観光&スリーウィラー乗車体験 with 日本語ガイド [2.0 時間]	
6	AM		[ネゴンボ郊外]
9 JAN		★アーユルヴェーダブログラム (5)★	
TUE		● ドクターの問診 – ファイナル [約 30-45 分: Dr. Dinesh を 予定]	ジェットウィング
		● アーユルヴェーダトリートメント(2.15 時間)	ラグーン
		● アーユルヴェーダ食 (朝) / カスタマイズド・アーユルヴェーダ食 (朝/昼/夕)	111111111111111111111111111111111111111
		- 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1	B:O / L:O / D:O
7		STATE TO STATE THE OWNER OF THE OWNER	-
10 JAN		★アーユルヴェーダフログラム (6) ★	
WED		A. STOPPEND A	B:O / L:X / D:X
VVLD		● ドクター・チェック [約 10-15 分]	
		● アーユルヴェーダトリートメント(2.15 時間)	
		● カスタマイズド・アーユルヴェーダ食 (朝)	
		●アーユルヴェーダ式飲み薬&ハーバルティー	
1		チェックアウト / コロンボへ移動	
	12:00		
	12:00 13:00	Southern over Nove Manua	
-	12:00 13:00	観光:コロンボ	
		観光: コロンボ ●ご昼食: ギャラリーカフェ(お客様直接払い)-予約のみ	
	13:00	観光: コロンボ ●ご昼食: ギャラリーカフェ(お客様直接払い)-予約のみ ●買い物: アーユルヴェーダ専門ショップ / ベアフット等	
-	13:00 16:15	観光: コロンボ ●ご昼食: ギャラリーカフェ(お客様直接払い)-予約のみ ●買い物: アーユルヴェーダ専門ショップ / ベアフット等 空港へ移動	
-	13:00	観光: コロンボ ●ご昼食: ギャラリーカフェ(お客様直接払い)-予約のみ ●買い物: アーユルヴェーダ専門ショップ / ベアフット等	



10 days

●行程嵌 2 /ltinerary●

DAY	TIME	SCHEDULE	HOTEL / MEAL
1	17:50	コロンボ空港着	[ネゴンボ]
4 JAN THU	19:30	ドライバーの案内でホテルへ移動 ホテル着 / スリランカ式ウェルカム・セレモニー / ご夕食	ジェットウィング アーユルヴェーダパビリオンズ
2	AM or PM		B:X / L:X / D: O
5 JAN FRI	ANOTHY	★アーユルヴェーダプログラム (1) ★ ● ドクターの問診 - オープニング [約 30-45 分: Dr Dinesh を 予定] ● アーユルヴェーダトリートメント(2.0~2.5 時間) ● アーユルヴェーダ食 (朝) / カスタマイズド・アーユルヴェーダ食 (昼/夕) ● アーユルヴェーダ式飲み薬 & ハーバルティー	
	AM or PM	3	
3 6 JAN SAT	AW OF PIVI	・アーユルヴェーダ式飲み薬 & ハーバルティー ターデ ・ アーコルヴェーダブログラム(2) (3) (4) ★ ・ 毎日のプログラム ・ ドクターチェック [5-10 分程度] ・ アーユルヴェーダトリートメント(2.0~2.5 時間) ・ カスタマイズ・アーユルヴェーダ食 (朝/昼/夕)	[ネゴンボ] ジェットウィング アーユルヴェーダ パピリオンズ
4 7 JAN	AM	● アーユルヴェーダ式飲み薬 & ハーバルティー ● 自由参加プログラム● [注] 開催時間は変更となる場合があります。 ● ヨガ 毎日 [06:30~07:30]	B:O / L: O / D: O
SUN		プールエクササイズ (週 3 回/15:00~16:00] ●特別プログラム(滞在中各 1 回) ● ・アーユルヴェーダ講座 1 ~基礎編~ [約 45-60 分]	
5 8 JAN MON	АМ	●特別プログラム(滞在中各1回) ● Pーコルヴェーダ講座1 ~基礎編~ [約 45-60 分] Pーコルヴェーダ講座2 ~料理教室~ [約 30 分] Pーコルヴェーダ講座3 ~施術について [約 45-60 分] 音楽セラピー [約 30 分] ネゴンボ観光&スリーウィラー乗車体験 with 日本語ガイド [2.0 時間] ***プーコルヴェーダブログラム (5) *** 「ドクターの問診 - 中間フィナル [約 30-45 分: Dr. Dinesh を予定] アーコルヴェーダトリートメント(2.15 時間)	
6 9 JAN TUE	AM	プログラム (5) ★ 「ドクターの問診 - 中間フィナル [約 30-45 分: Dr. Dinesh を予定] 「アーユルヴェーダトリートメント(2.15 時間) アーユルヴェーダ食 (朝) / カスタマイズド・アーユルヴェーダ食 (朝/昼/タ) アーユルヴェーダ式飲み薬 & ハーバルティー	[ネゴンボ郊外] ジェットウィング ラグーン B:O / L:O / D:O
7			2
10 JAN WED	-	★アーユルヴェータブログラム (6) (7)★ ドクター・チェック [約 10-15 分] アーユルヴェーダトリートメント(2.15 時間) カスタマイズド・アーユルヴェーダ食 (朝/昼/夕) 	
8 11 JAN THU	1	 ・ アーユルヴェーダ式飲み薬 & ハーバルティー ● 自由参加プログラム● [注] 開催時間は変更となる場合があります。 ・ ブールエクササイズ [07:30-08:30 (約 45 分)] ・ ヨガ 毎日 [16:30-17:30] 	
9 10 JAN FRI / 2		★アーユルヴェーダブログラム (8) ★ ● ドクターの問診 - フィナル [約 30-45 分] * メディカルレボート付 ● アーユルヴェーダトリートメント(2.15 時間) ● アーユルヴェーダ食 (朝) / カスタマイズド・アーユルヴェーダ食 (朝) ● アーユルヴェーダ式飲み薬&ハーバルティー	B:O / L:X / D:X
	12:00 13:00	チェックアウト / コロンボへ移動 観光: コロンボ ●ご昼食: ギャラリーカフェ (お客様直接払い)・予約のみ ●買い物: アーユルヴェーダ専門ショップ / ベアフット等	
	16:15 17:30	空港へ移動 空港着 (ジェットウィングサービスの終了)	プア派お願います