

22 NOV 2017

●行程表 1 / Itinerary ●

DAY	TIME	SCHEDULE	HOTEL / MEAL	
1 4 JAN THU	17:50 19:30	コロンボ空港着 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	[ネゴンボ] ジェットウィング アーユルヴェーダ パビリオンズ B:X / L:X / D:O	
2 5 JAN FRI	AM or PM	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>★アーユルヴェーダプログラム (1) ★</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ドクターの間診-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 </div>	<p>[ネゴンボ]</p> <p>ジェットウィング アーユルヴェーダ パビリオンズ</p> <p>B:O / L:O / D:O</p>	
3 6 JAN SAT	AM or PM	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>★ アーユルヴェーダプログラム(2) (3) (4) ★</p> <p>●毎日のプログラム●</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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 <p>●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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ヨガ 毎日 [06:30~07:30] ●プールエクササイズ [週 3 回/15:00~16:00] <p>●特別プログラム(滞在中各 1 回) ●</p> <ul style="list-style-type: none"> ●アーユルヴェーダ講座 1 ~基礎編~ [約 45-60 分] ●アーユルヴェーダ講座 2 ~料理教室~ [約 30 分] ●アーユルヴェーダ講座 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] </div>		
4 7 JAN SUN	AM	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>★アーユルヴェーダプログラム (5) ★</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ドクターの間診-ファイナル [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/夕) </div>		
5 8 JAN MON	AM			
6 9 JAN TUE	AM	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>★アーユルヴェーダプログラム (6) ★</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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 </div>		
7 10 JAN WED	12:00 13:00 16:15 17:30 19:50			<p>チェックアウト / コロンボへ移動</p> <p>観光 : コロンボ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ご昼食 : ギャラリーカフェ (お客様直接払い)・予約のみ ●買い物物 : アーユルヴェーダ専門ショップ / ペアフィット等 <p>空港へ移動</p> <p>空港着 (ジェットウィングサービスの終了)</p> <p>コロンボ発 (スリランカ航空 454 便)</p>

◎記載時間はあくまでも「目安」とお考えください。季節・交通事情により出発時間・所要時間が変更となること、ご了承をお願いします。

●行程表 2 / Itinerary●

DAY	TIME	SCHEDULE	HOTEL / MEAL
1 4 JAN THU	17:50 19:30	コロンボ空港着 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	[ネゴンボ] ジェットウィング アーユルヴェーダパビリオンズ B:X / L:X / D:O
2 5 JAN FRI	AM or PM	★ドクター・ディネッシュ・コウラ★ ★アーユルヴェーダ8日間プログラム★	[ネゴンボ] ジェットウィング アーユルヴェーダ パビリオンズ B:O / L:O / D:O
3 6 JAN SAT	AM or PM		
4 7 JAN SUN	AM		
5 8 JAN MON	AM		
6 9 JAN TUE	AM		
7 10 JAN WED			[ネゴンボ郊外] ジェットウィング ラゲーン B:O / L:O / D:O
8 11 JAN THU			
9 12 JAN FRI / 2	12:00 13:00 16:15 17:30	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 / ヘアアット等 空港へ移動 空港着 (ジェットウィングサービスの終了)	B:O / L:X / D:X

◎記載時間はあくまでも「目安」とお考えください。季節・交通事情により出発時間・所要時間が変更となること、ご了承をお願いします。