

Haana - クッキングツアー
 アーユルヴェーダ料理クッキングクラス

3泊4日コース 例)午前中チェックイン、午後チェックアウトの場合

Day 1

ご到着 空港へお迎えに伺います。

チェックイン

1:15 Pm to 2:00 PM 昼食

2:00 PM to 2:45PM ドクターの問診。体質チェック

3:00PM to 4:00PM 休息

4:00PM to 4:45 PM アーユルヴェーダ理論

5:00PM to 7:00PM アーユルヴェーダ教室

- 1 - ライス
- 2 - カレー2種
- 3 - 健康ドリンク

7:30PM to 8:30PM 夕食

From 9:30 PM ご就寝 おやすみなさい :)

Day 2

8:00 AM to 8:30 AM 朝食

11:00 AM to 12:00 AM アーユルヴェーダ理論

12:30PM to 13:30PM 昼食

2:30 PM to 4:30PM アーユルヴェーダ料理教室

- 1 - ライス
- 2 - カレー2種
- 3 - 健康ドリンク

5:00PM to 7:00PM 休息

7:00 PM to 8:00PM 夕食

From 9:30 PM ご就寝 おやすみなさい :)

Day 3

8:00 AM to 8:30 AM 朝食

11:00 AM to 12:00 AM アーユルヴェーダ理論

12:30PM to 13:30PM 昼食

2:30 PM to 4:30PM アーユルヴェーダ料理教室

- 1 - 主食
- 2 - カレー2種
- 3 - 健康ドリンク

5:00PM to 7:00PM 休息

From 9:30 PM ご就寝 おやすみなさい :)

Day 4				
8:00 AM to 8:30 AM	朝食			
チェックアウト				
	空港へお送り致します。			
	*** 料理教室の食事も含め3食込み、AC付きダブルベッドのお部屋をご用意致します。			
	*** 全ての食事はベジタリアン料理になります。			
	*** 通訳が必要な場合は別途費用がかかります。			
	*** ご到着・ご帰国のお時間で初日と最終日のクラスの時間と内容が変更することがあります。			
	*** 有料オプションで以下の価格で空き時間にマッサージ等が体験できます。 フットマッサージ: USD 10/- ヘッドマッサージ: USD 12/- ヘナトリートメント: USD 12/- ビューティトリートメント: USD 15/-			