

1 양평 헬스투어 (5/16~5/17)

| 시 간 | 프 로 그 램 | | 비 고 |
|-----------------|--|--|--|
| 1일차 | | | |
| 08:50~ | [출발] 집합 후 인원확인, 출발 | | 버스 이동 |
| 10:30~ | 집결, 건강측정 (혈압, 스트레스지수, 혈관나이) |   | 과학적 데이터 측정으로 투어 전과 후 데이터 비 교로 달라진 몸상태를 확인하기 위한 현재의 몸 체크 시간 |
| 11:30~ | [중식] 블룸비스타 일반식 | | |
| 12:30~ | 이동 | | 버스 이동 |
| 13:30 ~ | 소리산 트레킹 (크나이프요법, 기후요법, 흡입요법, 살림요법 등) |   | 전문 가이드와 함께 자 연속에서 과격한 운동이 아닌 일상을 탈출해 휴 식 및 자연요법을 통해 유해산소를 차단하고 정 신적, 육체적 안정을 향 상시키고 항산화 능력을 향상시켜 피로회복, 면 역력 향상, 대사증진, 뇌 성형화 등 내 몸의 건강 물론 만성적인 피로를 개선하는데 목적을 둔 다. |
| 17:00~ | 숫가마찜질(온열요법) | |   |
| 19:00~ | [석식] 로컬푸드 건강식(한방오리백숙) |   | |
| 20:00~ | 숙소도착 및 휴식 | | 블룸비스타 편의시설 (커피전문점, 사우나, 화이트니스클럽, 편의점 등) |
| 2일차 | | | |
| 07:00~ | 스트레칭 및 산책 | | |
| 07:30~ | [조식] |   | 블룸비스타 스카이라운 지 조식 뷔페 |
| 09:00 ~12:00 | 민원응대교육 | | |
| 12:00~ | 이동 | | 양수리 |
| 13:00~ | [중식] 쌈밥 |   | 신내보리밥 |
| 14:00~ | 두물머리 산책 | | 두물머리 |
| 15:00~ | 산뜻한 마음으로 집으로 출발 | | 버스 이동 |

2 강릉 여성수련원 (5/23~5/24)

| 시 간 | 프 로 그 램 | | 비 고 |
|-----------------|-----------------------|--|---|
| 1일차 | | | |
| 09:00 | [출발] 집합 후 인원확인, 출발 | | 버스 이동 |
| 12:00 | [중식] 초당순두부 |  | 차현희 순두부정식 |
| 13:30~ 15:00 | 안목커피거리 탐방 |  | 강릉커피거리 탐방 (커피시음 포함) |
| 15:30 ~17:00 | 바다부채길 탐방 |  | 천연기념물 정동심곡 바 다부채길 걷기 |
| 17:10 ~19:00 | [석식] 회 특식 |  | 강릉의 신선한 회와 함 께하는 네트워크 |
| 19:10 | [귀원] 휴식 후 취침 |  | 여성수련원 편의시설 (체력단련실, 스카이라운지, 전시실, 매점 등) |
| 2일차 | | | |
| 07:30~ 08:30 | [조식] 수련원 식당 |  | |
| 09:00 | 솔숲 및 앞바다 산책 (자유시간) |  | |
| 09:00 ~12:00 | 민원응대교육 | | 토론 및 활동 |
| 12:00 ~13:00 | [중식] 곤드레 나물밥 |  | |
| 13:00 ~17:30 | 서울 도착 후 해산 | | 버스 이동 |