

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