

| 日程                                |                                                                              |                                                                                                    |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>出発日</b><br><b>11/14</b><br>(金) | <b>成田空港</b><br>↓<br><b>ウブド</b>                                               | <b>GA881 11:00発 17:20着</b><br>成田・関空からデンパサールへ到着後、ホテルの出迎えの車でウブドへ。<br>(約1時間の道のり)<br>ホテル到着後、お部屋にチェックイン |
| <b>11/15</b><br>(土)               | ① <b>5:00-8:00</b><br><b>8:00-9:00</b><br><b>その後</b><br>② <b>18:00-19:45</b> | ①アシュタンガマイソール+プラナヤマ・瞑想・座学<br>朝食 インドネシア/ウエスタンスタイル<br>フリータイム<br>②ヒーリング&リラクゼーションヨガ+快眠プラナヤマクラス(オプション)   |
| <b>11/16</b><br>(日)               | ① <b>5:00-8:00</b><br><b>8:00-9:00</b><br><b>その後</b>                         | ①アシュタンガマイソール+プラナヤマ・瞑想・座学<br>朝食 インドネシア/ウエスタンスタイル<br>フリータイム                                          |
| <b>11/17</b><br>(月)               | ① <b>5:00-8:00</b><br><b>8:00-9:00</b><br><b>その後</b>                         | ①アシュタンガマイソール+プラナヤマ・瞑想・座学<br>朝食 インドネシア/ウエスタンスタイル<br>フリータイム                                          |
| <b>11/18</b><br>(火)               | ① <b>5:00-8:00</b><br><b>8:00-9:00</b><br><b>12:00</b><br><b>19:00</b>       | ①アシュタンガマイソール+プラナヤマ・瞑想・座学<br>朝食 インドネシア/ウエスタンスタイル<br>チェックアウト<br>空港へ                                  |
| <b>11/19</b><br>(水)               | <b>00:20</b><br><b>08:50</b>                                                 | <b>GA880にて一路日本へ</b><br>成田空港到着                                                                      |