ウェルネスプログラムの構成・スケジュール

時間配分	活動内容		施設・フィールド	担当組織
10:00 ～10:30	漕ぎ方説明→練習→８名程度にグループ分け		現地	青森アクティビティーズ
10:30 ～11:00	・８名程度体験（グループ１） ・他グループ、バーベキュー準備・散策・ ハンモックでの休憩・たき火等			
11:00 ～11:30	・８名程度体験（グループ２） ・他グループ、バーベキュー準備・散策・ ハンモックでの休憩・たき火等			
11:30 ～12:30	バーベキューまたはダッチオーブン料理で昼食			
12:30 ～13:00	・８名程度体験（グループ３） ・他グループ、バーベキュー片付け・散策・ ハンモックでの休憩・たき火等			
13:00～	ハンモックなどで休憩、適宜解散			