

WALKERHILL

WELL
NESS

WE ARE

워커히 호텔과 헬스커넥트(서울대병원-SK텔레콤이 공동 설립한 헬스케어 전문회사)가
공동으로 운영하는 비스타 워커히 웰니스 클럽에서 국내 최초로 차별화된 시설과
다양한 Program을 통해 지속 가능한 건강 관리 솔루션을 제안해 드립니다.
워커히가 자연과 과학이 결합된 특별한 'Health Care Concierge Service'를 통해
건강하고 아름다운 삶의 격을 높여드립니다.

WELLNESS PROGRAM 4

DIET 체중관리
POSTURE & PAIN 자세&통증관리
BEAUTY 뷰티관리
PRE-MOM 예비맘 건강관리
WELLNESS SCHEDULE

WELLNESS MEMBERSHIP 24

WELLNESS HEALING & DAY 25

FACILITIES 28

WALKERHILL WELLNESS
건강관리 PROGRAM

WELLNESS 건강관리 PROGRAM의 필요성

선제적 건강관리의 필요성

- 기대수명과 건강수명 間 큰 격차
건강하지 못한 노후로 '삶의 행복도' 크게 저하



- 생명을 위협하는 생활 속 만성 질환
한국인의 사망 원인 ('15년)

- 암을 제외한 대부분의 원인이 비만, 고혈압, 고지혈증 등으로 **생활 속 대사증후군, 스트레스, 만성 질환을 장기간 방치하여 발생**
- 한국인 대사증후군 1개 이상 보유비율 79.7%
대사증후군이 실제 질병으로 발전한 비율 31.9%

1위	악성신생물* (암)	6위	당뇨병*
2위	심장 질환*	7위	만성 하기도 질환*
3위	뇌혈관 질환*	8위	간 질환*
4위	폐렴	9위	운수 사고
5위	고의적 자해 (자살)	10위	고혈압성 질환*

* 1 만성 질환 (총 7개)

행복하고 건강한 삶을 위해서는
생활 속에서의 건강관리 습관 형성이 중요함

WALKERHILL WELLNESS 숙박 PROGRAM

워커힐 호텔과 헬스커넥트*가 공동으로 운영하는 비스타 워커힐 서울 웰니스 클럽에서 국내 최초로 차별화된 시설과 다양한 목적형 Program을 통해 일상생활에서도 지속 가능한 건강관리 솔루션을 제안해 드립니다.

* 헬스커넥트 | 서울대병원과 SK텔레콤이 공동 설립한 헬스케어 전문회사

CONCEPT

워커힐의 자연환경과 Health Care ICT가 조화롭게 적용된 Facility를 기반으로 2박 3일간 운동, 영양, 힐링 프로그램을 제공하는 맞춤형 Health Care 숙박 Package

TOTAL WELLNESS SOLUTION



* Health-on | 서울대학교병원의 건강문진과 헬스커넥트의 건강로직이 적용된 App.으로 장소의 제약없이 1:1 맞춤 건강관리 서비스를 제공.

PROGRAM



DIET
체중 관리



POSTURE & PAIN TREATMENT
자세 & 통증 관리



BEAUTY
뷰티 관리



PRE-MOM
예비맘 건강관리

A close-up photograph of a woman's midsection. She is wearing a white crop top and light blue shorts. Her left hand is holding a bright green apple, and her right hand is holding a yellow measuring tape. The background is a soft, out-of-focus blue and white, suggesting an outdoor setting like a beach or a bright room. The overall tone is clean, fresh, and health-oriented.

DIET 체중 관리

다이어트 특화 Wellness 운동, 영양요법, 힐링 프로그램 등
1:1 맞춤형 Training을 통해 체중과 체지방 감량 및 생활 습관을
개선할 수 있는 프로그램

DIET 체중 관리

대상 고객 | 비만, 고혈압 / 고지혈증 등 대사증후군의 위험이 있으신 분
 주요 일정 | 1일차 14시 체크인 / 2일차 숲 일정 / 3일차 13시 체크아웃

KRW 1,500,000 (2박 3일 / 1인 1실 기준 / VAT 포함)

※ 숙박기간 中 Package 특화 Program 할인 가격으로 이용 가능
 (판매가의 20~30%)

High Tech (Hypoxi 2 종류) / Sling & Winback / V SPA Treatment
 ※ 객실 Upgrade 시 추가 요금이 발생합니다.

KRW 2,500,000 (2인 프로그램 진행, 1실 기준 / VAT 포함)

PROGRAM

1:1 컨설팅

- 1:1 운동처방 (체력 / 체성분 / 자세 정밀 분석 → 개인 맞춤 운동 처방)
- 1:1 영양처방 (식이 습관 분석 → 개인형 맞춤 Feedback 제공)
- 개인별 건강 Report 제공 (2박 3일간 체크한 건강 Data를 체크아웃 후 1주일 내 리포트로 제공)

WELLNESS 운동

- High Tech Exercise 2회 (Hypoxi*)
- 체중감량 특화 1:1 PT
- 소그룹 GX (신체 컨디션 회복 Warm Up GX)
- Aqua HIIT GX*

WELLNESS 영양

- 숲 일정 Diet 건강식* 5회 / 건강 간식 제공 4회
- Mindful Eating 교육 (영양사와 함께 하는 2일차 점심 식습관 개선)
- 건강 Talk Talk (임상 영양사와 함께하는 영양 자문 / Q&A)

힐링

- SKYARD (MISTA 4F)에서의 족욕, 휴식, 요가
 - Healing Forest (워커힐 산책로) 트레킹, 요가, 명상
- ※ 기상 상태에 따라 변경 가능

WELLNESS ICT

- 수면 건강 측정 (객실 Bed 측정장치 및 스마트폰 內 수면 App. 활용)
- 1:1 Mobile Coaching (헬스온 App. 활용, Check-out 후 2주일간 시행)

* Hypoxi | 순환기능 자극으로 단시간에 체지방과 몸 속 독소를 제거시키는 운동법으로 해외 셀러브리티가 애용하는 Program

* Aqua HIIT GX | 물의 특성을 활용한 고강도 인터벌 수중 Aqua GX

* 건강식 | 프로그램 별로 차별화된 호텔 건강식이 제공되며, 식사 양은 개인 차에 따라 다르게 느끼실 수 있습니다.



POSTURE & PAIN TREATMENT

자세 & 통증 관리

체형 분석, 자세 교정을 통해 골반과 척추 등 체형 교정과 통증 완화, 1:1 자세 교정 지도를 통한 올바른 자세 관리 방법을 습득할 수 있는 프로그램

POSTURE & PAIN TREATMENT

자세 & 통증 관리

대상 고객 | 거북목, 요통 등 근골격계 질환의 위험이 있으신 분

주요 일정 | 1일차 14시 체크인 / 2일차 쏘 일정 / 3일차 13시 체크아웃

KRW 1,500,000 (2박 3일 / 1인 1실 기준 / VAT 포함)

※ 숙박기간 중 Package 특화 Program 할인 가격으로 이용 가능
(판매가의 20~30%)

High Tech (Hypoxi 2 종류) / Sling & Winback / V SPA Treatment
※ 객실 Upgrade 시 추가 요금이 발생합니다.

KRW 2,500,000 (2인 프로그램 진행, 1실 기준 / VAT 포함)

PROGRAM

1:1 컨설팅

- 1:1 운동처방 (체력 / 체성분 / 자세 정밀 분석 → 개인 맞춤 운동 처방)
- 1:1 영양처방 (식이 습관 분석 → 개인형 맞춤 Feedback 제공)
- 개인별 건강 Report 제공 (2박 3일간 체크한 건강 Data를 체크아웃 후 1주일 내 리포트로 제공)

WELLNESS 운동

- High Tech Exercise 2회 (Sling & Winback*)
- 1:1 수중 운동 (근력, 유연성, 균형성 향상)
- 소그룹 GX (자세교정 특화 GX)
- Aqua HIIT GX*

WELLNESS 영양

- 쏘 일정 건강식* 5회 / 건강 간식 제공 4회
- 건강 Talk Talk (임상 영양사와 함께하는 영양 자문 / Q&A)

힐링

- SKYARD (VISTA 4F)에서의 족욕, 휴식, 요가
- Healing Forest (워커힐 산책로) 트레킹, 요가, 명상 ※기상 상태에 따라 변경 가능

WELLNESS ICT

- 수면 건강 측정 (객실 Bed 측정장치 및 스마트폰 내 수면 App. 활용)
- 1:1 Mobile Coaching (헬스온 App. 활용, Check-out 후 2주일간 시행)

* Sling & Winback | 전문가가 특수기구를 이용, 근골격 기능을 회복시켜주는 운동

* Aqua HIIT GX | 물의 특성을 활용한 고강도 인터벌 수중 Aqua GX

* 건강식 | 프로그램 별로 차별화된 호텔 건강식이 제공되며, 식사 양은 개인 차에 따라 다르게 느낄 수 있습니다.

BEAUTY 뷰티 관리

보다 당당한 나를 찾아가는 여성들을 위해
체형 교정, 피부 컨디션 개선 및
심리적 안정을 찾을 수 있는
심신 Healing 프로그램



BEAUTY 뷰티 관리

대상 고객 | 체형 관리, Skin Care를 원하는 모든 여성

주요 일정 | 1일차 14시 체크인 / 2일차 숲 일정 / 3일차 13시 체크아웃

KRW 1,740,000 (2박 3일 / 1인 1실 기준 / VAT 포함)

※ 숙박기간 中 Package 특화 Program 할인 가격으로 이용 가능 (판매가의 20~30%)

High Tech (Hypoxi 2 종류) / Sling & Winback / V SPA Treatment
※ 객실 Upgrade 시 추가 요금이 발생합니다.

KRW 2,980,000 (2인 프로그램 진행, 1실 기준 / VAT 포함)

PROGRAM

1:1 컨설팅

- 1:1 운동처방 (체력 / 체성분 / 자세 정밀 분석 → 개인 맞춤 운동 처방)
- 1:1 영양처방 (식이 습관 분석 → 개인형 맞춤 Feedback 제공)
- 개인별 건강 Report 제공 (2박 3일간 체크한 건강 Data를 체크아웃 후 1주일 내 리포트로 제공)

WELLNESS 운동

- High Tech Exercise 1회 (Hypoxi*)
- 체형관리 특화 1:1 PT (신체 부위별 운동관리 방법 PT)
- 소그룹 GX (신체 컨디션 회복 Warm Up GX)

WELLNESS 영양

- 숲 일정 건강식* 5회 / 건강 간식 제공 4회
- 건강 Talk Talk (임상 영양사와 함께하는 영양 자문 / Q&A)

힐링

- SKYARD (VISTA 4F)에서의 족욕, 휴식, 요가
- Healing Forest (워커힐 산책로) 트레킹, 요가, 명상 ※ 기상 상태에 따라 변경 가능

WELLNESS ICT

- 수면 건강 측정 (객실 Bed 측정장치 및 스마트폰 내 수면 App. 활용)
- 1:1 Mobile Coaching (헬스온 App. 활용, Check-out 후 2주일간 시행)

TREATMENT*

- Body Line Treatment 1회 (체형, 전신피부 Care)
- Face Treatment 1회 (얼굴 모공, 피부 Care)

* Hypoxi | 순환기능 자극으로 단시간에 체지방과 몸 속 독소를 제거시키는 운동법

* 건강식 | 프로그램 별로 차별화된 호텔 건강식이 제공되며, 식사 양은 개인 차에 따라 다르게 느낄 수 있습니다.

* Treatment | 호텔 2층 V SPA (Valmont)에서 진행



PRE-MOM 예비맘 건강관리

부부가 함께하는 태교 운동, 영양컨설팅, D 라인 테라피 등을 통해 임산부의 피로와 스트레스를 낮추고 태아 건강 발달에 도움을 줄 수 있는 프로그램

PRE-MOM 예비맘 건강관리

대상 고객 | 임신 5~8개월 차 임산부 및 배우자

주요 일정 | 1일차 14시 체크인 / 2일차 숲 일정 / 3일차 13시 체크아웃

KRW 2,080,000

(2박 3일 / 2인 1실 기준 / VAT 및 배우자 식사 포함)

※ 예비맘 단독 신청 가능 (KRW 1,800,000_1인 1실 기준 / VAT 포함)

※ 배우자 별도 Program 신청 가능 (별도 이용요금 발생)

※ 숙박기간 중 Package 특화 Program 할인 가격으로 이용 가능 (판매가의 20~30%)

High Tech (Hypoxi 2 종류) / Sling & Winback / V SPA Treatment

※ 객실 Upgrade 시 추가 요금이 발생합니다.

PROGRAM

1:1 컨설팅

- 1:1 운동처방 (체력 / 체성분 / 자세 정밀 분석 → 개인 맞춤 운동 처방)
- 1:1 영양처방 (식이 습관 분석 → 개인형 맞춤 Feedback 제공)
- 개인별 건강 Report 제공 (2박 3일간 체크한 건강 Data를 체크아웃 후 1주일 내 리포트로 제공)

WELLNESS 운동

- 순산을 돕는 임산부 특화 1:1 PT
- 임산부 Pilates GX (임산부 심신 Condition Up)
- 부부가 함께하는 요가 GX
- 임산부 수중 GX (적추, 골반 강화 특화)

WELLNESS 영양

- 숲 일정 건강식* 5회 / 건강 간식 제공 5회
- 건강 Talk Talk (임상 영양사와 함께하는 영양 자문 / Q&A)

힐링

- SKYARD (VISTA 4F)에서의 족욕, 휴식, 요가
- Healing Forest (워커힐 산책로) 트레킹, 요가, 명상 (예비맘 동반자만 참여) ※기상 상태에 따라 변경 가능

WELLNESS ICT

- 수면 건강 측정 (객실 Bed 측정장치 및 스마트폰 내 수면 App. 활용)
- 1:1 Mobile Coaching (헬스온 App. 활용, Check-out 후 2주일간 시행)

TREATMENT*

- Foot Treatment | 부부 홈케어 강습 1회 / 전문가 Treatment 1회
- D-Line Treatment | 1회 (임산부 Body Line 관리)

* 건강식 | 프로그램 별로 차별화된 호텔 건강식이 제공되며, 식사 양은 개인 차에 따라 다르게 느끼실 수 있습니다.

* Treatment | 호텔 2층 V SPA (Valmont)에서 진행.

WALKERHILL WELLNESS
PROGRAM SCHEDULE

체중 관리 SCHEDULE

*고객님이 참여하실 2박 3일 간의 WELLNESS 프로그램은 아래와 같습니다.

	구분	프로그램	준비사항
1일차	Check In	14시~15시	
	건강 진단 / 평가	문진 / 체력·자세 측정 / 운동·영양 컨설팅 등	운동복 착용, 스마트폰 지참
	건강 식사	석식(한식)	
	수면 분석	객실 내 수면 시 측정	
2일차	힐링	Healing Forest(명상 요가)	트레킹화, 바람막이 점퍼
	운동	1:1 Hypoxi / 1:1 Personal Training / 그룹 수중 운동	운동복, 수영복 착용
	영양	건강 Talk Talk & Mindful Eating(영양 교육 Class)	
	건강 식사	조식(룸서비스 건강식), 중식(일식도시락), 석식(지중해식)	
	수면 분석	객실 내 수면 시 자동 측정	
3일차	힐링	SKYARD (명상 요가)	바람막이 점퍼
	운동	1:1 Hypoxi	운동복 착용
	건강 식사	조식(뷔페)	
	Check Out	12시 만족도 조사	

주요 프로그램 소개



건강 진단/평가
체력/자세/식습관 분석 기반, 운동/영양 컨설팅.



1:1 PERSONAL TRAINING
신체 부위별 체중 감량을 위한 맞춤형 개인 트레이닝.



그룹 수중 운동
다양한 수중 운동 도구를 활용한 관절 기능 개선, 체중 감량 효과.



HEALING FOREST
숲 속 Tracking, 명상, 요가, 고즈넉한 자연을 만끽할 수 있는 공간.



1:1 HYPOXI
저압과 고압의 압력을 이용한 피부 미용과 체지방 감량 효과.



WELLNESS 건강식
호텔 셰프와 영양사가 개발한 균형 잡힌 건강식과 간식.

* 구체적인 Schedule은 Check In 1~3일 전에 안내 드립니다.

* 2박 3일 간 건강 간식이 4회 제공됩니다.

* 시설 자유 이용 (무료: 수영장, 피트니스 센터, SKYARD / 유료: V SPA, 사우나)

* 반팔 운동복은 호텔에서 제공됩니다.

* 문의 | 3층 WELLNESS CLUB RECEPTION T. 02 2022 0450

자세 & 통증관리 SCHEDULE

*고객님이 참여하실 2박 3일 간의 WELLNESS 프로그램은 아래와 같습니다.

	구분	프로그램	준비사항
1일차	Check In	14시~15시	
	건강 진단 / 평가	문진 / 체력·자세 측정 / 운동·영양 컨설팅 등	운동복 착용, 스마트폰 지참
	건강 식사	석식(한식)	
	수면 분석	객실 내 수면 시 측정	
2일차	힐링	Healing Forest(명상 요가)	트레킹화, 바람막이 점퍼
	운동	1:1 Sling / 그룹 수중 운동 / 1:1 수중운동	운동복 착용, 스마트폰 지참
	영양	건강 Talk Talk(영양 교육 Class)	
	건강 식사	조식(룸서비스 건강식), 중식(일식도시락), 석식(지중해식)	
	수면 분석	객실 내 수면 시 자동 측정	
3일차	힐링	SKYARD (명상 요가)	바람막이 점퍼
	운동	1:1 Winback	운동복 착용
	건강 식사	조식(뷔페)	
	Check Out	12시 만족도 조사	

주요 프로그램 소개



건강 진단/평가

체력/자세/식습관 분석 기반, 운동/영양 컨설팅.



1:1 SLING

Sling 기구의 서스펜션을 이용, 항중력 상태에서 신체 기능 회복.



1:1 수중운동

34도의 따뜻한 수온에서 피로를 회복하는 릴렉스 테라피.



HEALING FOREST

숲 속 Tracking, 명상, 요가, 고즈넉한 자연을 만끽할 수 있는 공간.



1:1 WINBACK

첨단 고주파 장비와 도수요법을 통한 근 기능 개선 운동.



WELLNESS 건강식

호텔 셰프와 영양사가 개발한 균형 잡힌 건강식과 간식.

* 구체적인 Schedule은 Check In 1~3일 전에 안내 드립니다.

* 2박 3일 간 건강 간식이 4회 제공됩니다.

* 시설 자유 이용 (무료: 수영장, 피트니스 센터, SKYARD / 유료: V SPA, 사우나)

* 반팔 운동복은 호텔에서 제공됩니다.

* 문의 | 3층 WELLNESS CLUB RECEPTION T. 02 2022 0450

뷰티 관리 SCHEDULE

*고객님이 참여하실 2박 3일 간의 WELLNESS 프로그램은 아래와 같습니다.

	구분	프로그램	준비사항
1일차	Check In	14시~15시	
	건강 진단 / 평가	문진 / 체력·자세 측정 / 운동·영양 컨설팅 등	운동복 착용, 스마트폰 지참
	건강 식사	석식(한식)	
	수면 분석	객실 내 수면 시 측정	
2일차	힐링	Healing Forest(명상 요가)	트레킹화, 바람막이 점퍼
	운동	1:1 Hypoxi / 1:1 Personal Training	운동복, 수영복 착용
	영양	건강 Talk Talk(영양 교육 Class)	
	건강 식사	조식(룸서비스 건강식), 중식(일식도시락), 석식(지중해식)	
	트리트먼트	Body Treatment / Facial Treatment	
	수면 분석	객실 내 수면 시 자동 측정	
3일차	힐링	SKYARD(명상 요가)	바람막이 점퍼
	건강 식사	조식(뷔페)	
	Check Out	12시 만족도 조사	

주요 프로그램 소개



건강 진단/평가
체력/자세/식습관 분석 기반, 운동/영양 컨설팅.



1:1 PERSONAL TRAINING
신체 부위별 체형 관리를 위한 맞춤형 개인 트레이닝.



1:1 HYPOXI
저압과 고압의 압력을 이용한 피부 미용과 체지방 감량 효과.



HEALING FOREST
숲 속 Tracking, 명상, 요가, 고즈넉한 자연을 만끽할 수 있는 공간.



FACIAL & BODY TREATMENT
최고의 시설에서 편안함과 함께하는 피부 컨디션 개선 Beauty Care 서비스.



WELLNESS 건강식
호텔 셰프와 영양사가 개발한 균형 잡힌 건강식과 간식.

* 구체적인 Schedule은 Check In 1~3일 전에 안내 드립니다.

* 2박 3일 간 건강 간식이 4회 제공됩니다.

* 시설 자유 이용 (무료: 수영장, 피트니스 센터, SKYARD / 유료: V SPA, 사우나)

* 반팔 운동복은 호텔에서 제공됩니다.

* 문의 | 3층 WELLNESS CLUB RECEPTION T. 02 2022 0450

예비 맘 건강 관리 SCHEDULE

*고객님이 참여하실 2박 3일 간의 WELLNESS 프로그램은 아래와 같습니다.

	구분	프로그램	준비사항
1일차	Check In	14시~15시	
	건강 진단 / 평가	문진 / 체력·자세 측정 / 운동·영양 컨설팅 등	운동복 착용, 스마트폰 지참
	건강 식사	석식(한식)	
	운동/힐링	부부 Yoga / 부부 Foot Treatment Class	
	수면 분석	객실 내 수면 시 측정	
2일차	힐링 / 트리트먼트	Healing Forest(동반자 참여) / D-line Treatment	
	운동	Pilates / Personal Training / 임신부 수중 운동	운동복, 수영복 착용
	영양	건강 Talk Talk(영양 교육 Class)	
	건강 식사	조식(룸서비스 건강식), 중식(일식도시락), 석식(지중해식)	
	수면 분석	객실 내 수면 시 자동 측정	
3일차	운동 / 트리트먼트 / 힐링	Pilates / Foot Treatment / SKYARD(명상 요가)	바람막이 접퍼
	건강 식사	조식(뷔페)	운동복 착용
	Check Out	12시 만족도 조사	

주요 프로그램 소개



건강 진단/평가
체력/자세/식습관 분석 기반,
운동/영양 컨설팅.



1:1 PERSONAL TRAINING
임신부 체형관리와 순산을 돕는
맞춤형 개인 트레이닝.



임신부 수중 운동
물의 특성을 이용해 신체에
부담 없이 할 수 있는 수중 운동.



HEALING FOREST(동반자)
숲 속 Tracking, 명상, 요가,
고즈넉한 자연을
만끽할 수 있는 공간.



**D-LINE THERAPY &
FOOT TREATMENT**
최고의 시설에서 편안함과 함께하는
임신부 Beauty Care 서비스



WELLNESS 건강식
호텔 셰프와 영양사가 개발한
균형 잡힌 건강식과 간식.

* 구체적인 Schedule은 Check In 1~3일 전에 안내 드립니다.

* 2박 3일 간 건강 간식이 5회 제공됩니다.

* 시설 자유 이용 (무료: 수영장, 피트니스 센터, SKYARD / 유료: V SPA, 사우나)

* 반팔 운동복은 호텔에서 제공됩니다.

* 문의 | 3층 WELLNESS CLUB RECEPTION T. 02 2022 0450

WELLNESS MEMBERSHIP

Wellness Membership을 통해 좀 더 다양한 혜택을 만나보세요!
 목적형 프로그램을 통해 나에게 맞는 Wellness를 경험하실 수 있습니다.

WELLNESS MEMBERSHIP · KRW 6,000,000 (유효기간:1년)
 · 회원 본인만 사용 가능

구성내용	상세
WELLNESS PROGRAM	4회 2박 3일 웰니스 프로그램의 자세 & 통증 관리 또는 체중 관리 중 택1
V SPA TREATMENT	4회 Body 또는 Facial Treatment 중 택1
WELLNESS CLUB 이용권	10회 Fitness, Pool, Sauna 이용권 (동반인 사용가능)
HIGH TECH EXERCISE	10회 Wellness Club 이용 포함 (Fitness, Pool, Sauna) - 1:1 Winback / Aqua Therapy / HYPOXI / PT / Sling / Pilates (택 1)
레스토랑 할인	20% 모에기, 델비노, 온달 레스토랑 대상 (동반 1인까지 할인)

WELLNESS & FITNESS MEMBERSHIP · KRW 10,000,000 (유효기간:1년)
 · 회원 본인 및 지인 사용 가능

구성내용	상세
ROO 특별회원 혜택 제공	1년 이용권한, 할인적용 등 동일 (단, 회원 본인만 사용가능)
WELLNESS PROGRAM	2회 2박 3일 웰니스 프로그램의 자세 & 통증 관리 또는 체중 관리 중 택1
V SPA TREATMENT	2회 Body 또는 Facial Treatment 중 택1
WELLNESS CLUB 이용권	10회 Fitness, Pool, Sauna 이용권 (동반인 사용가능)
HIGH TECH EXERCISE	5회 Wellness Club 이용 포함 (Fitness, Pool, Sauna) - 1:1 Winback / Aqua Therapy / HYPOXI / PT / Sling / Pilates (택 1)

WELLNESS HEALING & DAY PROGRAM

1박 2일 & 1 DAY 프로그램



WELLNESS HEALING

1박 2일 Wellness Program

대상 고객 | 바쁜 일정으로 단기간 힐링을 원하는 분
 주요 일정 | 1일차 14시 체크인 / 2일차 13시 체크아웃

KRW 690,000 (1박 2일 / 1인 1실 기준 / VAT 포함)

※ 숙박기간 중 Package 특화 Program 할인 가격으로 이용 가능
 (판매가의 20~30%)

High Tech (Hypoxi 2 종류) / Sling & Winback / V SPA Treatment
 ※ 객실 Upgrade 시 추가 요금이 발생합니다.

KRW 1,110,000 (2인 프로그램 진행, 1실 기준 / VAT 포함)

SCHEDULE

	구분	프로그램	준비사항
1일차	Check In	14시~15시	
	건강 진단 / 평가	문진 / 체력·자세 측정 / 운동·영양 컨설팅 등	운동복 착용, 스마트폰 지참
	운동	소그룹 GX	
	건강 식사	석식 (한식 / 지중해식 택1)	
	트리트먼트	Body 또는 Facial Treatment (택1)	
	수면 분석	객실 내 수면 시 자동 측정	
2일차	힐링	Healing YOGA	트레킹화, 바람막이 점퍼
	건강 식사	조식 (룸서비스 건강식)	
	운동	High Tech Exercise 중 택 1 (Winback / Aqua Therapy / HYPOXI / PT / Sling / Pilates - 택 1)	운동복, 수영복 착용
	Check Out	만족도 조사	

* 구체적인 Schedule은 Check In 1~3일 전에 안내 드립니다.

* 반팔 운동복은 호텔에서 제공됩니다.

WELLNESS DAY

1일 Wellness Program

대상 고객 | 투숙 없이 웰니스 경험을 원하는 분

주요 일정 | 오전 10시부터 오후 6시

KRW 380,000 (VAT 포함)

SCHEDULE

	구분	프로그램	준비사항
1일차	Check In	9시 30분 ~ 10시	
	건강 진단 / 평가	문진 / 체력·자세 측정 / 운동·영양 컨설팅 등	운동복 착용
	건강 식사	석식 (한식 / 지중해식 / 일식 택 1)	
	힐링	Healing YOGA	운동복 착용
	운동	High Tech Exercise 중 택 1 (Winback / Aqua Therapy / HYPOXI / PT / Sling / Pilates - 택 1)	운동복, 수영복 착용
	트리트먼트	Body 또는 Facial Treatment (택 1)	
	힐링	Wellness Club 자유이용	

* 구체적인 Schedule은 Check In 1~3일 전에 안내 드립니다.

* 반팔 운동복은 호텔에서 제공합니다.

FACILITIES 주요 시설



FITNESS

VISTA 3F

1:1 맞춤형 분석 및 운동상담을 통한 체계적인 건강관리 프로그램과 첨단 운동/측정 기구를 통해 진정한 WELLNESS를 추구할 수 있는 TRAINING 공간



유연성 측정



자세 측정



1:1 PT ROOM



BODY SHAPING STUDIO

VISTA 4F

해외 셀러브리티들이 애용하는 다이어트 프로그램으로 HYPOXI 장비를 활용하여 신체 순환을 활성화하고 단시간에 체지방과 몸 속 독소를 제거하는 공간



THE L250



THE DERMOMOLOGY



POSTURE STUDIO

VISTA 4F

전문가가 SLING/WINBACK 기구를 이용하여 척추 부위의 심부근 안정화/통증 경감/
근긴장도 개선 등 신체 기능을 회복시켜주는 자세-통증 개선 공간



SLING



WINBACK



AQUATIC EXERCISE POOL (1:1 수중 운동)

VISTA 2F

물의 특징을 이용하여 관절, 척추의 부담을 최소화하면서 근력, 균형, 호흡근, 피로 등을
개선하는 공간



FACILITIES 주요 시설



영양상담실

VISTA 3F

임상 영양사와의 1:1 전문 상담을 통한 건강 관리/식습관 관리/ 체형관리를 위한 영양 컨설팅 공간



SKYARD

VISTA 4F

150년 역사의 식물전문기업 하나우(花宇)의 5대 사장, 플랜트 헌터 니시하타 세이준의 국내 첫 큐레이션 프로젝트로 선보이는 비스타 워커히의 시그니처 보타닉 가든. 한강 VIEW를 즐기며 요가, 명상, FOOT BATH를 즐길 수 있는 공간



YOGA



FOOT BATH



HEALING FOREST

워커힐 산책로

워커힐을 둘러싼 고즈넉한 산책로를 지나 도심 안의 숲 속 요가와 힐링 그리고 명상을 즐길 수 있는 공간



YOGA



MEDITATION



V SPA

VISTA 2F

30년 이상 스위스 셀룰라 코스메틱 기술을 이어오고 있는 VALMONT社의 프레스티지 스파 클럽에서 WELLNESS SIGNATURE TREATMENT 제공



WALKERHILL
WELL
NESS

VISTA
WALKERHILL
SEOUL

서울특별시 광진구 워커힐로 177
TEL: 02. 2022. 0450
www.walkerhill.com