

# 琉球發酵養生體驗

## < 第 1 天 >

- 3:00 PM 辦理入住
- 4:00 PM 學習發酵文化 “介紹琉球發酵”
- 6:00 PM 晚餐 “琉球美食颯宴～Bellezza～”
- 9:30 PM 引導睡眠的 “夜間深呼吸”
- 10:30 PM 使用泡盛酒糟入浴套裝享受入浴時光  
發酵飲品

## < 第 2 天 >

- 7:00 AM 喚醒身體的 “早晨深呼吸”
- 8:00 AM 客房早餐  
發酵飲品
- 10:00 AM 水中有氧運動 60分鐘
- 11:00 AM 午餐 — 製作 “Kashijee 意式團子・腌肉”
- 2:30 PM 虹夕諾雅沖繩SPA護理 “芳” 90分鐘
- 6:30 PM 晚餐 “琉球發酵涮涮鍋”
- 9:30 PM 引導睡眠的 “夜間深呼吸”
- 10:30 PM 使用泡盛酒糟入浴套裝享受入浴時光

## < 第 3 天 >

- 7:00 AM 海灘漫步
- 8:00 AM 特別早餐 — “發酵早餐”  
發酵飲品
- 12:00 PM 退房