

류큐 카라테 스테이

<첫날>

- 3:00 PM 체크인
- 4:30 PM 첫 가라테 수련. 스탠딩 자세 등, (1시간 30분)
저녁 식사 (별도 요금)
- 8:00 PM 저녁 수련
취침 전 몸을 진정시켜주는 아와모리 체험

<둘째 날>

- 1:00 PM 2차 가라테 수련
3가지 트레이닝 세션, 대련 연습(1시간 30분)
- 3:30 PM 지압 테라피
저녁 식사 (불포함)
- 8:00 PM 저녁 수련
취침 전 몸을 진정시켜주는 아와모리 체험.

<셋째 날>

- 9:00 AM 세 번째 가라테 수련
지난 수련 복습, 시범 세션 (1시간 30분)
- 12:00 PM 체크아웃