



琉球唐手（トゥーディ）滞在

<1日目>

- 3:00 PM チェックイン
- 5:00 PM [稽古1] 立ち方・固定基本・移動基本・普及型1 (90分)
- 7:00 PM 夕食（別料金）
- 8:30 PM オイルトリートメント(90分)クワンソウ茶で就寝前のひととき

<2日目>

- 7:00 AM 朝の鍛錬深呼吸
- 8:00 AM お目覚めのスムージー 客室での朝食
- 9:30 PM 浜ウォーキング
- 10:00 PM [稽古2] 古武術(90分)
- 0:00 PM 特別昼食 もずくそばとラフテー煮卵
- 1:00 PM 午睡
- 3:00 PM アクアティックエクササイズ
- 5:30 PM 特別夕食 カツオとテレビチ鍋
- 7:30 PM 鍼灸指圧
- 11:00 PM クワンソウ茶で就寝前のひととき

琉球唐手（トゥーディ）滞在

<3日目>

6:30 PM 朝の鍛錬深呼吸

7:30 PM 朝食（別料金）

9:00 PM [稽古3] これまでのおさらい・試割り本番(90分)

0:00 PM チェックアウト