



星のや沖縄  
HOSHINOYA Okinawa

# 琉球発酵滞在

## <1日目>

- 3:00 PM      チェックイン
- 4:00 PM      アンダンスー作り
- 6:00 PM      夕食    ダイニング
- 9:00PM      睡眠へと誘う「夜の調律深呼吸」
- 10:00 PM     泡盛の酒粕入浴セットでバスタイム  
発酵ドリンク

## <2日目>

- 7:30 AM      朝食「発酵朝食」
- 9:30 AM      アクアティックエクササイズ    60分
- 12:00 PM     昼食「豆腐よりのチーズフォンデュ」
- 2:30 PM      星のや沖縄スパ「月」90分
- 7:00 PM      夕食「琉球発酵しゃぶしゃぶ」
- 9:00 PM      夜の浜ウォーク  
泡盛の酒粕入浴セットでバスタイム

# 琉球発酵滞在

## <3日目>

7:00 AM 身体がめざめる朝の鍛練深呼吸

8:00 AM 朝食  
発酵ドリンク

12:00PM チェックアウト