

# 류큐 가라테 스테이

## <1일차>

- 3:00 PM 체크인
- 5:00 PM [수련1] 서는 법, 고정기본, 이동기본, 보급형(普及型)1 (90분)
- 7:00 PM 저녁식사 \*별도 요금
- 8:30 PM 오일 트리트먼트(90분)쿠완소차를 마시며 취침 전의 여유로운 시간

## <2일차>

- 7:00 AM 아침 단련 심호흡
- 8:00 AM 모닝 스무디 - 객실에서의 아침 식사
- 9:30 PM 해변 산책
- 10:00 PM [수련2] 고전무술(90분)
- 0:00 PM 특별 점심 식사 모즈쿠 소바와 라후테 계란찜
- 1:00 PM 오후 수면
- 3:00 PM 아쿠아틱 엑서사이즈
- 5:30 PM 특별 저녁 식사 가다랑어와 테비치 전골
- 7:30 PM 침술 지압
- 11:00 PM 쿠완소차를 마시며 취침 전의 여유로운 시간

# 류큐 가라테 스테이

## <3일차>

- 6:30 PM 아침 단련 심호흡
- 7:30 PM 아침 식사 \*별도 요금
- 9:00 PM [수련3] 지금까지의 복습 및 시범(90분)
- 0:00 PM 체크아웃