

琉球養生

< 第1天 >

- 3:00 PM 入住、咨询
- 4:00 PM 浮游浴
- 5:30 PM 沙滩漫步
- 9:00 PM 水疗护理 90分钟

< 第2天 >

- 7:00 AM 晨练深呼吸 * 自由参加
- 8:00 AM 早餐 薬膳小锅早餐
- 10:00 AM 琉球空手道训练 90分钟
- 1:00 PM 点心红薯团子和五谷甜粥
- 2:00 PM 针灸指压 150分钟
- 6:30 PM 晚餐 药膳料理 休息前, 小酌泡盛酒舒缓身心

< 第3天 >

- 7:00 AM 晨练深呼吸 *自由参加
- 8:00 AM 早餐 藥膳浓汤
- 9:30 AM 琉球舞蹈练习120分钟
- 12:00 PM 午餐 鸡蛋菜饭
- 3:00 PM 水疗护理 90分钟
- 9:00 PM 休息前, 享用草根木皮茶舒缓身心

< 第4天 >

- 7:00 AM 晨练深呼吸 *自由参加
- 8:00 AM 早餐 琉球早餐
- 12:00 PM 咨询、退房