

琉球唐手體驗住宿

<第1天>

- 3:00 PM 入住
- 5:00 PM [練習1] 站姿、基本訓練之固定與移動、普及型1 (90分鐘)
- 7:00 PM 晚餐 *額外收費
- 8:30 PM 精油SPA (90 分鐘) 睡前萱草茶

<第2天>

- 7:00 AM 晨練, 深呼吸
- 8:00 AM 提神奶昔和客房早餐
- 9:30 PM 海灘漫步
- 10:00 PM [練習2] 古代武術 (90分鐘)
- 0:00 PM 特別午餐：海蘊蕎麥麵和沖繩紅燒肉配蛋
- 1:00 PM 午睡
- 3:00 PM 水中鍛煉
- 5:30 PM 特別晚餐：鰹魚豬腳火鍋
- 7:30 PM 針灸指壓
- 11:00 PM 睡前萱草茶

琉球唐手體驗住宿

<第3天>

- 6:30 PM 晨練, 深呼吸
- 7:30 PM 早餐 *額外收費
- 9:00 PM [練習3] 複習所學內容並進行試割演練 (90分鐘)
- 0:00 PM 退房