



星のや沖縄
HOSHINOYA Okinawa

琉球養生

<1日目>

- 3:00 PM チェックイン・コンサルテーション
- 4:00 PM インフィニティプールで行う浮遊浴
- 5:30 PM 浜ウォーキング
- 9:00 PM スパトリートメント 90分

<2日目>

- 7:00 AM 朝の鍛錬深呼吸 *自由参加
- 8:00 AM 朝食 薬膳小鍋朝食
- 10:00 AM 琉球空手の稽古 90分
- 1:00 PM おやつ 紅芋団子と五穀のあまがし
- 2:00 PM 鍼灸指圧 150分
- 6:30 PM 夕食 薬膳御膳 お休み前に泡盛の晩酌で身体を和らげる

<3日目>

- 7:00 AM 朝の鍛錬深呼吸 *自由参加
- 8:00 AM 朝食 薬膳ポタージュ朝食
- 9:30 AM 琉球舞踊の稽古 120分
- 12:00 PM 昼食 たまごジュース
- 3:00 PM スパトリートメント 90分
- 9:00 PM お休み前に草根木皮の茶で滞在を振り返る

<4日目>

- 7:00 AM 朝の鍛錬深呼吸 *自由参加
- 8:00 AM 朝食 琉球朝食
- 12:00 PM コンサルテーション・チェックアウト