

琉球唐手体验住宿

<第1天>

- 3:00 PM 入住
- 5:00 PM [练习1] 站姿、基本训练之固定和移动、普及型1 (90分钟)
- 7:00 PM 晚餐 *额外收费
- 8:30 PM 精油SPA (90分钟) 睡前萱草茶

<第2天>

- 7:00 AM 晨练·深呼吸
- 8:00 AM 提神奶昔和客房早餐
- 9:30 PM 海滩漫步
- 10:00 PM [练习2] 古代武术 (90分钟)
- 0:00 PM 特别午餐：海蕴荞麦面和冲绳红烧肉配蛋
- 1:00 PM 午睡
- 3:00 PM 水中锻炼
- 5:30 PM 特别晚餐：鲣鱼猪脚火锅
- 7:30 PM 针灸指压
- 11:00 PM 睡前萱草茶

琉球唐手体验住宿

<第3天>

- 6:30 PM 晨练 · 深呼吸
- 7:30 PM 早餐 *额外收费
- 9:00 PM [练习3] 复习所学内容并进行试割演练 (90分钟)
- 0:00 PM 退房