

## 島時間養生

### <1日目>

3:00 PM	チェックイン、チェックリストの実施
心の赴くままに	庭散策と生け花
お腹がすいたら	食前酒づくり、ダイニングで夕食「島テロワール」
心の赴くままに	深呼吸とストレッチ
眠くなったら	就寝

### <2日目>

お腹がすいたら	朝食
	スパトリートメント
お腹がすいたら	麺打ち体験、昼食
心の赴くままに	竹富島内の集落をめぐるガイドウォーク
お腹がすいたら	命草収穫、命草塩づくり
塩ができれば	客室で夕食「海鮮しゃぶしゃぶ御膳」
眠くなったら	就寝

### <3日目>

お腹がすいたら 朝食

スパトリートメント

お腹がすいたら ダイニングで夕食「島テロワール」

眠くなったら 就寝

### <4日目>

お腹がすいたら 朝食

スパトリートメント

心の赴くままに 海辺で波音を聴く

12:00 PM チェックリストの実施、チェックアウト