

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
			1	2	3	4
			11am -11:30am ストラックアウト(K)	11am -11:30am ぶかぶかゲーム(K)	11am -11:30am ゆらころレース(K)	11am -11:30am モンスターゲット！(K)
			3:30pm -4pm 美ら海ペインティング(K)¥	3:30pm -4pm エイサー太鼓作り(K)¥	3:30pm -4pm バルーンアート(K)	3:30pm -4pm ぶかぶかゲーム(K)
					4:30pm -5:30pm シーサイドランニング 強度★★	4:30pm -5pm バトルロープワークアウト 強度★★★
5	6	7	8	9	10	11
11am -11:30am シューティングゲーム(K)	11am -11:30am スライム作り(K)	11am -11:30am ストラックアウト(K)	11am -11:30am ぶかぶかゲーム(K)	11am -11:30am トレジャーハント！(K)	11am -11:30am シャボン玉遊び(K)	11am -11:30am ストラックアウト(K)
3:30pm -4pm 美ら海ペインティング(K)¥	3:30pm -4pm バルーンアート(K)	3:30pm -4pm 手作りフォトフレーム(K)¥	3:30pm -4pm シーサーペインティング(K)¥	3:30pm -4pm ハンドメイドアクセサリー(K)¥	3:30pm -4pm ぶかぶかゲーム(K)	3:30pm -4pm バルーンアート(K)
4:30pm -5:15pm サンセットヨガ 強度★					4:30pm -5:30pm シーサイドランニング 強度★★	4:30pm -5pm バトルロープワークアウト 強度★★★
12	13	14	15	16	17	18
11am -11:30am トレジャーハント！(K)	11am -11:30am シューティングゲーム(K)	11am -11:30am ゆらころレース(K)	11am -11:30am ストラックアウト(K)	11am -11:30am ぶかぶかゲーム(K)	11am -11:30am トレジャーハント(K)	11am -11:30am モンスターゲット！(K)
3:30pm -4pm シーサーペインティング(K)¥	3:30pm -4pm 手作りフォトフレーム(K)¥	3:30pm -4pm 思い出マグネット作り(K)¥	3:30pm -4pm 美ら海ペインティング(K)¥	3:30pm -4pm エイサー太鼓作り(K)¥	3:30pm -4pm バルーンアート(K)	3:30pm -4pm ぶかぶかゲーム(K)
4:30pm -5:15pm サンセットヨガ 強度★					4:30pm -5pm バランスボールエクササイズ 強度★	4:30pm -5:15pm サンセットヨガ 強度★
19	20	21	22	23	24	25
11am -11:30am ゆらころレース(K)	11am -11:30am スライム作り(K)	11am -11:30am ストラックアウト(K)	11am -11:30am ぶかぶかゲーム(K)	11am -11:30am トレジャーハント(K)	Christmas Special 🎄 10am -10:30am バルーンアート(K) 11am -12pm 手作りランタン(K)¥	Christmas Special 🎄 10am -10:30am スタンプラリー(K) 11am -12pm 手作りハーバリウム¥
3:30pm -4pm 美ら海ペインティング(K)¥	3:30pm -4pm バルーンアート(K)	3:30pm -4pm 手作りフォトフレーム(K)¥	3:30pm -4pm 手作り時計(K)¥	3:30pm -4pm 思い出マグネット作り(K)¥	3pm -3:30pm ミニクリスマスツリー作り(K) 4pm -4:30pm クリスマスカード作り(K)	3pm -3:30pm トレジャーハント！(K) 4pm -4:30pm クリスマスビンゴゲーム(K)
4:30pm -5pm マーシャルシェイプ 強度★★						
26	27	28	29	30	31	
11am -11:30am トレジャーハント(K)	11am -11:30am ぶかぶかゲーム(K)	11am -11:30am シャボン玉遊び(K)	11am -11:30am シューティングゲーム(K)	11am -11:30am モンスターゲット！(K)	11am -11:30am ストラックアウト(K)	
3:30pm -4pm シーサーペインティング(K)¥	3:30pm -4pm 手作り時計(K)¥	3:30pm -4pm ハンドメイドアクセサリー(K)¥	3:30pm -4pm シーサーペインティング(K)¥	3:30pm -4pm ハンドメイドアクセサリー(K)¥	3:30pm -4pm 手作りフォトフレーム(K)¥	
4:30pm -5pm バトルロープワークアウト 強度★★★					4:30pm -5:30pm シーサイドランニング 強度★★	

<キッズアクティビティ詳細>

※予約不要。一部を除き参加無料。※コロナウィルス感染防止の為、混雑状況により、参加人数を制限させていただくことがありますので、ご了承ください。有料プログラムに関しましては、先着3組様までとさせていただきます。

集合場所：ラグーンプールサイド

<無料プログラム>

- ウォーターストラックアウト(ストラックアウト)＝水風船(又はボール)を投げて的を打ち抜こう！
- シューティングゲーム＝水鉄砲で的当てゲーム！的を撃ちぬいてプレゼントをもらおう！
- モンスターゲット！＝プールの周りや、草むらに隠れてしまったモンスターを皆で探し出そう！
- バルーンアート＝風船を使って色々なものを作っていきます。一緒にチャレンジしてみましょう！
- ゆらころレース＝プールの中(又はプールサイド)で不安定なボールを運ぶゲーム。タイムトライアルやリレーを行います！
- 水中トレジャーハント(トレジャーハント)＝プールの中や、草むらに隠れてしまった卵を探します。もしかしたら卵の中に...!?
- ぶかぶかゲーム＝魚釣り、ヨーヨー釣りにボールすくいゲーム。すくって当たりを取るとプレゼントがもらえるかも。
- シャボン玉遊び＝みんなでシャボン玉を作って遊びましょう。誰が大きいシャボン玉を作れるかな？
- 水上玉入れ＝プールに散らばったボールを集めて、かごに沢山ボールを集めていこう！

<有料プログラム>

- ※予約優先。コロナウィルス感染防止の為、混雑状況により、参加人数を制限させていただくことがありますのでご了承ください。
- ハンドメイドアクセサリー＝ガラスドームに、自分の好きなパーツを閉じ込めてオリジナルアクセサリー作り。※ネックレスorヘアゴム(¥1,000)
- 思い出マグネット作り＝マグネットに美ら海を詰め込んで♪(¥1,500)
- エイサー太鼓作り＝段ボール素材を使用し、沖縄のエイサー太鼓を作ろう！(¥500)
- 手作り時計＝可愛くかたどられた木製の時計に色付けをして、その後、時計を組み立てていきます。
世界に一つだけのオリジナル時計を作ろう。(¥2,000)
- 手作りフォトフレーム＝貝殻などを飾り付けて、世界に一つしかないフォトフレームを作ろう(¥1,000)
- 美ら海ペインティング、シーサーペインティング＝素焼きのジンベイザメやマンタ、シーサーに好きな色を塗ってみよう。
ジンベイザメ・マンタ(¥1,800)、シーサーペア(¥2,200)

<注意> すべてのアクティビティに対して、未成年者の方のご参加は必ず保護者様の同伴で参加をお願いします。雨荒天の場合は開催場所の変更、もしくは中止となる場合は事前にお知らせします。

<一般アクティビティ詳細> ※要予約 ※コロナウィルス感染防止の為、各プログラム、参加人数を最大定員8名に制限させていただきます。

お問合せ：ご宿泊者＝内線9番、ビジター＝098-901-1111 (代)までご連絡ください。
 受付・集合場所：カスケードプール タオルカウンター ※各プログラム開始時間の5分前までに集合してください。
 開催場所：カスケードプール横 ガーデンエリア
 参加対象者：16歳以上の健康な方

予約受付終了時間：開始時刻の30分前

- シーサイドランニング＝レベルに合わせて3kmのアラハコースまたは4～6kmの砂辺コース。
- バトルロープワークアウト＝両手にロープを1本ずつ持ち、蛇がうねる動きのようにリズムカルに上下に動かします。本気で燃やす！HIT(高強度インターバルトレーニング)＝「短時間X高強度」の筋トレ。
- マーシャルシェイプ＝キックボクシングやボクシングなどの格闘技を取り入れたエクササイズ。
- バランスボールエクササイズ＝バランスボールで体幹のインナーマッスルを刺激し、体のゆがみを矯正します。
- サンセットヨガ＝初めての方でも大歓迎です。夕陽をバックに、やさしいヨガでリラックス。
- リラクゼーションストレッチ＝凝り固まった全身の筋肉をバランスよく伸ばし、心身ともにリラックスした状態へと導きます。

<注意> すべてのプログラムは先着順となりますので、事前のご予約をお勧めします。

雨荒天の場合は開催場所の変更、もしくは中止となる場合は事前にお知らせします。 ※雨荒天時の開催判断は午前のプログラム＝前日18：00に決定、午後のプログラム＝当日12：00に決定

