

October

Activities Schedule

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
					1	2
					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 バルーンアート(K)	3:30pm -4pm ぶかぶかゲーム(K)
						5:15pm -6pm サンセットヨガ 強度★
3	4	5	6	7	8	9
11am -11:30am 水上玉入れ(K)	11am -11:30am シューティングゲーム(K)	11am -11:30am ウォーターストラックアウト(K)	11am -11:30am ぶかぶかゲーム(K)	11am -11:30am 水中トレジャーハント！(K)	11am -11:30am シャボン玉遊び(K)	11am -11:30am ウォーターストラックアウト(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)
5pm -5:30pm バトルロープワークアウト 強度★★★						5pm -6pm シーサイドランニング 強度★★
10	11	12	13	14	15	16
11am -11:30am 水中トレジャーハント！(K)	11am -11:30am シューティングゲーム(K)	11am -11:30am シャボン玉遊び(K)	11am -11:30am ウォーターストラックアウト(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 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 ハンドメイドアクセサリー(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)
5pm -5:30pm バランスボールエクササイズ 強度★						5pm -5:45pm サンセットヨガ 強度★
17	18	19	20	21	22	23
11am -11:30am 水上玉入れ(K)	11am -11:30am シューティングゲーム(K)	11am -11:30am ウォーターストラックアウト(K)	11am -11:30am ぶかぶかゲーム(K)	11am -11:30am 水中トレジャーハント！(K)	11am -11:30am シャボン玉遊び(K)	11am -11:30am ウォーターストラックアウト(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 思い出マグネット作り(K)✕	3:30pm -4pm ぶかぶかゲーム(K)	3:30pm -4pm バルーンアート(K)
5pm -6pm シーサイドランニング 強度★★						5pm -5:30pm バトルロープワークアウト 強度★★★
24	25	26	27	28	29	30
11am -11:30am 水中トレジャーハント！(K)	11am -11:30am シューティングゲーム(K)	11am -11:30am シャボン玉遊び(K)	11am -11:30am ウォーターストラックアウト(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 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 ハンドメイドアクセサリー(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 思い出マグネット作り(K)✕
5pm -5:30pm マーシャルシェイプ 強度★★						4:45pm -5:30pm サンセットヨガ 強度★
31						
Halloween Special!! 11am -11:30am ウォーターストラックアウト(K)						
3:30pm -4pm バルーンアート(K)						
4pm -4:30pm ビンゴゲーム(K)						

<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。 ※コロナウイルス感染防止の為、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名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
 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！
 ゆらころレース - プールの中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！
 モンスターゲット！ - プールの中や、草むらに隠れてしまったモンスターを皆で探し出そう！
 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（有料：¥1,000）
 美ら海ペインティング - 素焼きのジンベイザメやマンタに好きな色を塗ってみよう（有料：¥1,800～）
 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（有料：¥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♪（有料：¥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！（有料：¥500）
 <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。 ※コロナウイルス感染防止の為、各プログラム、参加人数を最大定員8名に制限をさせていただきます。
 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：スンバ、空手体験：開始時刻の2時間前 / その他プログラム：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。
 スンバ - 老若男女問わずアップビートリズムに合わせて楽しくシェイプアップ。
 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。

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。

<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

