January ウェルネスアクティビティスケジュール

¥ 有料プログラム ※要予約
＜お問合せ＞内線番号9

日		月		火		水		木		金		土	
								1		2		3	
												10:00am 10:30am	マーシャルシェイブ¥ 強度★★☆
								4:00pm 4:45pm	SUP YOGA¥ 強度★★☆	4:30pm 5:00pm	SUP体験コース¥ 強度★☆☆	4:30pm 5:00pm	SUP エクササイズ¥ 強度★★☆
4		5		6		7		8		9		10	
9:00am 9:30am	SUP体験コース¥ 強度★☆☆			9:00am 9:30am	SUP体験コース¥ 強度★☆☆			9:00am 9:30am	SUP体験コース¥ 強度★☆☆			10:00am 10:30am	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★☆☆	4:30pm 5:00pm	SUP エクササイズ¥ 強度★★☆			4:30pm 5:00pm	SUP エクササイズ¥ 強度★★☆			4:00pm 4:45pm	SUP YOGA¥ 強度★★☆	4:30pm 5:00pm	SUP体験コース¥ 強度★☆☆
11		12		13		14		15		16		17	
9:00am 9:30am	SUP エクササイズ¥ 強度★★☆			9:00am 9:30am	SUP エクササイズ¥ 強度★★☆			9:00am 9:30am	SUP エクササイズ¥ 強度★★☆			10:00am 10:30am	リラクゼーションストレッチ¥ 強度★☆☆
4:45pm 5:30pm	サンセットヨガ¥ 強度★☆☆	4:30pm 5:00pm	SUP体験コース¥ 強度★☆☆			4:30pm 5:00pm	SUP体験コース¥ 強度★☆☆			4:30pm 5:00pm	SUP体験コース¥ 強度★☆☆	4:30pm 5:00pm	SUP エクササイズ¥ 強度★★☆
18		19		20		21		22		23		24	
9:00am 9:30am	SUP体験コース¥ 強度★☆☆			9:00am 9:30am	SUP体験コース¥ 強度★☆☆			9:00am 9:30am	SUP体験コース¥ 強度★☆☆			10:00am 10:30am	バランスボール エクササイズ¥ 強度★★☆
4:30pm 5:30pm	シーサイドランニング¥ 強度★★☆	4:30pm 5:00pm	SUP エクササイズ¥ 強度★★☆			4:30pm 5:00pm	SUP エクササイズ¥ 強度★★☆			4:00pm 4:45pm	SUP YOGA¥ 強度★★☆	4:30pm 5:00pm	SUP体験コース¥ 強度★☆☆
25		26		27		28		29		30		31	
9:00am 9:30am	SUP エクササイズ¥ 強度★★☆			9:00am 9:45am	SUP YOGA¥ 強度★★☆			9:00am 9:30am	SUP エクササイズ¥ 強度★★☆			10:00am 10:30am	バトルロープワークアウト¥ 強度★★★
4:45pm 5:30pm	サンセットヨガ¥ 強度★☆☆	4:30pm 5:00pm	SUP体験コース¥ 強度★☆☆			4:30pm 5:00pm	SUP体験コース¥ 強度★☆☆			4:30pm 5:00pm	SUP体験コース¥ 強度★☆☆	4:30pm 5:00pm	SUP エクササイズ¥ 強度★★☆

＜一般アクティビティ詳細（有料）＞　※要予約　※最低遂行人数2名

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。
料金:　宿泊者　1,000円(税込)、ビジター　2,000円(税込)　※一部、料金が異なるプログラムがございます。
受付・集合場所:　インドアプール 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:　プログラムによって異なります。
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

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。(30分)
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ミカルに上下に動かします。(30分)
マーシャルシェイブ	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。(30分)
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。(30分)
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。(45分)
フィットネスキャンプ	楽しく動くことで体の機能も向上し、誰でも自然と笑顔になれ、ココロもカラダもリフレッシュ。(45分) ※最低遂行人数4名
シーサイドランニング	ご自身のレベルに合わせて選べる3kmのアラハコースまたは4～6kmの砂辺コースをご用意しております。(所要時間　約1時間)
SUP体験コース	立つ練習からクルージング、基礎をマスターしたら、バランスゲームにも挑戦してみましょう！(30分　3,500円)
SUPエクササイズ	SUPの上で、簡単な筋トレに挑戦！(30分　3,500円)
SUP YOGA	SUPの基礎を練習した後、YOGAのポーズに挑戦していきます。(45分　4,500円)

＜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

Hilton OKINAWA CHATAN RESORT
DOUBLETREE by Hilton OKINAWA CHATAN RESORT