WELLNESS PROGRAM

2021年4月1日(木)～2021年11月3日(水)

HYATT REGENCY
SERAGAKI ISLAND
OKINAWA

TIME	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
7:00	8:00-9:00 瀬良垣 モーニングヨガ ★	8:00-9:00 瀬良垣 モーニングヨガ ★	8:00-8:45 SUP YOGA ★	8:00-9:00 瀬良垣 モーニングヨガ ★	8:00-8:45 SUP YOGA ★	8:00-9:00 瀬良垣 モーニングヨガ ★	8:00-8:45 SUP YOGA ★
	9:30-10:20 SUPフィットネス ★	9:30-10:20 SUPフィットネス ★	9:30-10:20 SUPフィットネス ★	9:30-10:20 SUPフィットネス ★	9:30-10:20 SUPフィットネス ★	9:30-10:20 SUPフィットネス ★	9:30-10:20 SUPフィットネス ★
17:00							

プライベートプログラム　＜毎日 9:00-17:00 / 最終受付 16:00＞

ご希望日に開催可能なプログラムの中から、内容や実施時間等お客様のご希望に応じてプログラムをご提供させていただきます。お気軽にお問い合わせください。

【Indoor Menu】

- ■ コンディショニングトレーニング（60分間）
- ■ 腰痛改善・予防エクササイズ　（30分間）
- ■ 肩こり改善・予防エクササイズ　（30分間）
- ■ 全身セルフストレッチ　（30 / 60分間）
- ■ リフレッシュストレッチ　（30分間）
- ■ ストレッチポールエクササイズ　（30 / 60分間）
- ■ バランスボールエクササイズ　（30 / 60分間）
- ■ 体幹トレーニング　（30/60分間）
- ■ パーソナルトレーニング　（60分間）
- ■ 初めてのバトミントン教室 in Seragaki　(60分間)　**※平日のみ開催**
- ■ 初めての三線体験　(60分間)

【Outdoor Menu】

- ■ SUPフィットネス　（50分間）
- ■ ウォーキング　（60分間）
- ■ ジョギング　（60 / 90分間）
- ■ サイクリング　（90分間）

【ウェルネスアクティビティプログラムのご予約・お問い合わせ】098-960-4287　または　seragaki.wellness@hyatt.com

※ ★印のプログラムは前日の天候判断により開催が中止となる場合がございます。

※ 全プログラムは開催日前日19時までのご予約が必要です。

※ 各プログラムには定員がございます。満席及び機材数によっては、ご参加いただけませんので、ご了承ください。

※ すべてのアクティビティやプログラムは、予告なく変更または中止となる場合がございます。

※ 天候、海象、潮の干満、機材整備等の理由により、開催時間・場所の変更や中止となる場合がございます。

※ プログラムによっては、お客様の健康状態などを鑑み、参加をお断りする場合がございます。

※ SUP YOGA / SUP フィットネスご参加のお客様はラッシュガードや短パン・レギンスなどの動きやすい濡れてもいい恰好でご参加ください。

レギュラープログラム	開催場所	料金(税サ込) / 定員 / 所要時間 / 対象年齢	集合場所	内容
瀬良垣モーニングヨガ **※最少催行人数2名**	天候により変更	￥3,729 / 2-3名 (3名以上は要お問い合わせ) / 60分間 / 12歳以上	フィットネスカウンター	心と身体を開放したヨガを堪能し、一日をエネルギッシュにスタートしてみませんか。 開催予定場所：水盤前・スパカバナ・フィットネスセンター・宴会場
SUP YOGA **※最少催行人数2名**	ビーチ	￥7,458 / 2-5名 / 45分間 / 12歳以上	フィットネスカウンター	足の裏から頭の先まで水を通して自分の身体を見つめ直し、心と身体をリラックスさせましょう！ ヨガ初心者の方でも大歓迎です。
SUPフィットネス	ビーチ	￥6,215 / 1-5名 / 50分間 / 12歳以上	フィットネスカウンター	パドルボードの上で脚・腕・体幹などの全身のエクササイズを行います。 透明度抜群の海や雄大な自然を眺め、心地よい海風を感じながら、心も身体もウェルネスに。

プライベートプログラム（Indoor）	開催場所	料金(税サ込) / 定員 / 所要時間 / 対象年齢	集合場所	内容
コンディショニングトレーニング	フィットネスセンター	￥7,458 / 1名 / 60分間 / 16歳以上	フィットネスカウンター	RConditioningコーチが体のクセや弱点をエクササイズを通して指導します。 マシンや複雑なトレーニング備品はほとんど使わずにご自宅でも簡単に行えるエクササイズです。「鍛える」前に「整え」ましょう。
腰痛改善・予防エクササイズ	カバナ	￥3,729 / 1グループ (5名まで) / 30分間 / 12歳以上	フィットネスカウンター	立ち姿勢でのお仕事や腰痛にお悩みの方におススメです。 ストレッチや簡単なエクササイズをインストラクターが１から丁寧に教えます。身体の不調を整えましょう！
肩こり改善・予防エクササイズ	カバナ	￥3,729 / 1グループ (5名まで) / 30分間 / 12歳以上	フィットネスカウンター	普段デスクワークが多い方や猫背姿勢・肩こりにお悩みの方におススメです。 肩回りのストレッチや簡単なエクササイズをインストラクターが１から丁寧に教えます。身体の不調を整えましょう！
全身セルフストレッチ	カバナ	￥3,729(30分間)￥6,215 (60分間) / 1グループ (5名まで) /16歳以上	フィットネスカウンター	心地良く体を伸ばして柔軟性を高め、血行促進や体温上昇に働きかけることで体が目覚めるようなすっきり感が得られます。 就寝前に行うと心身が落ち着き深い眠りへと導きます。
リフレッシュストレッチ	カバナ	￥2,486 / 1グループ (5名まで) / 30分間 / 12歳以上	フィットネスカウンター	ストレッチの効果を最大限追及し開発したストレッチで、 美しく機能的な身体を目指してみませんか。
ストレッチポールエクササイズ	カバナ	￥3,729(30分間)￥6,215 (60分間) / 1グループ (3名まで) /16歳以上	フィットネスカウンター	ストレッチポールを使用し、日常生活やデスクワーク等で酷使した体をリセット。 体を本来あるべきニュートラルな状態に整えます。ご希望があればコアトレーニングも実施可。
バランスボールエクササイズ	カバナ	￥3,729(30分間)￥6,215 (60分間) / 1グループ (3名まで) /16歳以上	フィットネスカウンター	不安定なボールの上でさまざまなエクササイズを行い、体幹の筋肉に刺激を与えます。 「バランスを取りながら」負荷をかけることで、効果的にインナーマッスルを刺激します。
体幹トレーニング	カバナ	￥3,729(30分間)￥6,215 (60分間) / 1グループ (3名まで) /16歳以上	フィットネスカウンター	体の内側にある「体幹」を鍛えて、体が本来持つ美しい姿勢や基礎代謝の 上昇、バランス感覚を呼び覚ます。肩こりや腰痛の軽減、太りにくい体質づくりなどにも役立ちます。
パーソナルトレーニング	フィットネスセンター	￥7,458 / 1名 / 60分間 / 16歳以上	フィットネスカウンター	1対1でお客様のニーズに合わせたストレングストレーニングメニューを作成し、実施致します。 お客様ひとりひとりにカスタマイズ致しますので、ジム未経験な方でも安心してご参加いただけます。 短時間で効率よくトレーニングができるのも魅力的です。
初めてのバドミントン教室 in SERAGAKI	瀬良垣公民館 **※平日のみ開催※**	￥3,729 / 1グループ (10名まで) / 60分間 / 8歳以上	フィットネスカウンター	国際大会優勝経験のある元実業団選手がバドミントンの基礎を丁寧に教えます。ご家族でのご参加も大歓迎です。 **※初心者向けのプログラムです。経験者の方は別途お問い合わせください。**
～沖縄の文化に触れよう～ 初めての三線体験	カバナ	￥4,972 / 1グループ (4名まで) / 60分間 / 12歳以上	フィットネスカウンター	歴史と文化に育まれた琉球の伝統楽器、三線を楽しく学びます。 三線のやわらかな音色が心身に響きわたり、ゆったりとした流れに身を委ねる心地よさを味わえます。

プライベートプログラム（Outdoor）	開催場所	料金(税サ込) / 定員 / 所要時間 / 対象年齢	集合場所	内容
ウォーキング	ホテル周辺	￥3,729 / 1-5名 / 60分間 / 16歳以上	フィットネスカウンター	手軽にできて、運動不足の解消や生活習慣病の予防、脂肪燃焼などさまざまな効果が期待できる有酸素運動。 初心者からベテランまで、体力や走力に合わせて運動強度を調整します。
ジョギング	ホテル周辺	￥3,729 (60分間)￥6,215 (90分間) / 1-5名 /16歳以上	フィットネスカウンター	手軽にできて、運動不足の解消や生活習慣病の予防、脂肪燃焼などさまざまな効果が期待できる有酸素運動。 初心者からベテランまで、体力や走力に合わせて運動強度を調整します。
58号うみかぜ自転車旅	ホテル周辺	￥3,729 / 1-4名 / 90分間 / 8歳以上	フィットネスカウンター	有酸素運動のなかでも、海風や景色を楽しみながら飽きずに体を動かせるのが魅力。 集中度も高まり、ストレス解消にも効果的です。膝への負担が少なく、長時間の運動もおすすめ。

WELLNESS PROGRAM

2021年11月4日(木)～2022年3月21日(月)

HYATT REGENCY
SERAGAKI ISLAND
OKINAWA

TIME	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
7:00	8:00-9:00 瀬良垣 モーニングヨガ ★	8:00-9:00 瀬良垣 モーニングヨガ ★	7:30-8:15 SUP YOGA ★	8:00-9:00 瀬良垣 モーニングヨガ ★	7:30-8:15 SUP YOGA ★	8:00-9:00 瀬良垣 モーニングヨガ ★	8:00-9:00 瀬良垣 モーニングヨガ ★
	9:30-10:20 SUPフィットネス ★	9:30-10:20 SUPフィットネス ★	9:30-10:20 SUPフィットネス ★	9:30-10:20 SUPフィットネス ★	9:30-10:20 SUPフィットネス ★	9:30-10:20 SUPフィットネス ★	9:30-10:20 SUPフィットネス ★
17:00							

プライベートプログラム　＜毎日 9:00-17:00 / 最終受付 16:00＞

ご希望日に開催可能なプログラムの中から、内容や実施時間等お客様のご希望に応じてプログラムをご提供させていただきます。お気軽にお問い合わせください。

【Indoor Menu】

- ■ コンディショニングトレーニング（60分間）
- ■ 腰痛改善・予防エクササイズ　（30分間）
- ■ 肩こり改善・予防エクササイズ　（30分間）
- ■ 全身セルフストレッチ　（30 / 60分間）
- ■ ストレッチポールエクササイズ　（30 / 60分間）
- ■ バランスボールエクササイズ　（30 / 60分間）
- ■ 体幹トレーニング　（30/60分間）
- ■ パーソナルトレーニング　（60分間）
- ■ 初めてのバトミントン教室 in Seragaki　(60分間)　※平日のみ開催
- ■ 初めての三線体験　(60分間)

【Outdoor Menu】

- ■ SUPフィットネス　（50分間）
- ■ ウォーキング　（60分間）
- ■ ジョギング　（60 / 90分間）
- ■ サイクリング　（90分間）
- ■ 鍾乳洞探検ツアー　(120分間)

【ウェルネスアクティビティプログラムのご予約・お問い合わせ】098-960-4287　または　seragaki.wellness@hyatt.com

※ ★印のプログラムは前日の天候判断により開催が中止となる場合がございます。

※ ★印のプログラムは開催日前日19時までのご予約が必要です。正午以降に開催するプログラムは開始1時間前までの受付となります。

※ 各プログラムには定員がございます。満席及び機材数によっては、ご参加いただけませんので、ご了承ください。

※ すべてのアクティビティやプログラムは、予告なく変更または中止となる場合がございます。

※ 天候、海象、潮の干満、機材整備等の理由により、開催時間・場所の変更や中止となる場合がございます。

※ プログラムによっては、お客様の健康状態などを鑑み、参加をお断りする場合がございます。

※ SUP YOGA / SUP フィットネスご参加のお客様はラッシュガードや短パン・レギンスなどの動きやすい濡れてもいい恰好でご参加ください。

レギュラープログラム	開催場所	料金(税サ込) / 定員 / 所要時間 / 対象年齢	集合場所	内容
瀬良垣モーニングヨガ ※最少催行人数2名	天候により変更	￥3,108 / 2-3名 (3名以上は要お問い合わせ) / 60分間 / 12歳以上	フィットネスカウンター	心と身体を開放したヨガを堪能し、一日をエネルギッシュにスタートしてみませんか。 開催予定場所：水盤前・スパカバナ・フィットネスセンター・宴会場
SUP YOGA ※最少催行人数2名	天候により変更	￥5,594 / 2-5名 / 45分間 / 12歳以上	フィットネスカウンター	足の裏から頭の先まで水を通して自分の身体を見つめ直し、心と身体をリラックスさせましょう！ ヨガ初心者の方でも大歓迎です。
SUPフィットネス	ビーチ	￥3,729 / 1-5名 / 50分間 / 12歳以上	フィットネスカウンター	パドルボードの上で脚・腕・体幹などの全身のエクササイズを行います。 透明度抜群の海や雄大な自然を眺め、心地よい海風を感じながら、心も身体もウェルネスに。

プライベートプログラム（Indoor）	開催場所	料金(税サ込) / 定員 / 所要時間 / 対象年齢	集合場所	内容
コンディショニングトレーニング	フィットネスセンター	￥7,458 / 1名 / 60分間 / 16歳以上	フィットネスカウンター	RConditioningコーチが体のクセや弱点をエクササイズを通して指導します。 マシンや複雑なトレーニング備品はほとんど使わずにご自宅でも簡単に行えるエクササイズです。「鍛える」前に「整え」ましょう。
腰痛改善・予防エクササイズ	カバナ	￥3,729 / 1グループ (5名まで) / 30分間 / 12歳以上	フィットネスカウンター	立ち姿勢でのお仕事や腰痛にお悩みの方におススメです。 ストレッチや簡単なエクササイズをインストラクターが１から丁寧に教えます。身体の不調を整えましょう！
肩こり改善・予防エクササイズ	カバナ	￥3,729 / 1グループ (5名まで) / 30分間 / 12歳以上	フィットネスカウンター	普段デスクワークが多い方や猫背姿勢・肩こりにお悩みの方におススメです。 肩回りのストレッチや簡単なエクササイズをインストラクターが１から丁寧に教えます。身体の不調を整えましょう！
全身セルフストレッチ	カバナ	￥3,729(30分間)￥6,215 (60分間) / 1グループ (5名まで) /16歳以上	フィットネスカウンター	心地良く体を伸ばして柔軟性を高め、血行促進や体温上昇に働きかけることで体が目覚めるようなすっきり感が得られます。 就寝前に行うと心身が落ち着き深い眠りへと導きます。
ストレッチポールエクササイズ	カバナ	￥3,729(30分間)￥6,215 (60分間) / 1グループ (3名まで) /16歳以上	フィットネスカウンター	ストレッチポールを使用し、日常生活やデスクワーク等で酷使した体をリセット。 体を本来あるべきニュートラルな状態に整えます。ご希望があればコアトレーニングも実施可。
バランスボールエクササイズ	カバナ	￥3,729(30分間)￥6,215 (60分間) / 1グループ (3名まで) /16歳以上	フィットネスカウンター	不安定なボールの上でさまざまなエクササイズを行い、体幹の筋肉に刺激を与えます。 「バランスを取りながら」負荷をかけることで、効果的にインナーマッスルを刺激します。
体幹トレーニング	カバナ	￥3,729(30分間)￥6,215 (60分間) / 1グループ (3名まで) /16歳以上	フィットネスカウンター	体の内側にある「体幹」を鍛えて、体が本来持つ美しい姿勢や基礎代謝の 上昇、バランス感覚を呼び覚まします。肩こりや腰痛の軽減、太りにくい体質づくりなどにも役立ちます。
パーソナルトレーニング	フィットネスセンター	￥7,458 / 1名 / 60分間 / 16歳以上	フィットネスカウンター	1対1でお客様のニーズに合わせたストレングストレーニングメニューを作成し、実施致します。 お客様ひとりひとりにカスタマイズ致しますので、ジム未経験な方でも安心してご参加いただけます。 短時間で効率よくトレーニングができるのも魅力的です。
初めてのバドミントン教室 in SERAGAKI	瀬良垣公民館 ※平日のみ開催※	￥4,972 / 1グループ (10名まで) / 60分間 / 8歳以上	フィットネスカウンター	国際大会優勝経験のある元実業団選手がバドミントンの基礎を丁寧に教えます。ご家族でのご参加も大歓迎です。 ※初心者向けのプログラムです。経験者の方は別途お問い合わせください。
～沖縄の文化に触れよう～ 初めての三線体験	カバナ	￥3,729 / 1グループ (4名まで) / 60分間 / 12歳以上	フィットネスカウンター	歴史と文化に育まれた琉球の伝統楽器、三線を楽しく学びます。 三線のやわらかな音色が心身に響きわたり、ゆったりとした流れに身を委ねる心地よさを味わえます。

プライベートプログラム（Outdoor）	開催場所	料金(税サ込) / 定員 / 所要時間 / 対象年齢	集合場所	内容
ウォーキング	ホテル周辺	￥3,729 / 1-5名 / 60分間 / 16歳以上	フィットネスカウンター	手軽にできて、運動不足の解消や生活習慣病の予防、脂肪燃焼などさまざまな効果が期待できる有酸素運動。 初心者からベテランまで、体力や走力に合わせて運動強度を調整します。
ジョギング	ホテル周辺	￥3,729 (60分間)￥6,215 (90分間) / 1-5名 /16歳以上	フィットネスカウンター	手軽にできて、運動不足の解消や生活習慣病の予防、脂肪燃焼などさまざまな効果が期待できる有酸素運動。 初心者からベテランまで、体力や走力に合わせて運動強度を調整します。
58号うみかぜ自転車旅	ホテル周辺	￥3,729 / 1-4名 / 90分間 / 8歳以上	フィットネスカウンター	有酸素運動のなかでも、海風や景色を楽しみながら飽きずに体を動かせるのが魅力。 集中度も高まり、ストレス解消にも効果的です。膝への負担が少なく、長時間の運動もおすすめ。
鍾乳洞探検ツアー	ぬちしぬじがま周辺 （うるま市石川）	￥3,729(12歳以上)￥1,865(6-11歳) / 1グループ (4名まで) / 120分間 / 6歳以上 ※入場料・保険料込	フィットネスカウンター	神聖な場所とされる洞窟内を探検します。日の光が入らない中で見る鍾乳洞は神秘的です。 洞窟内に住む自然生物も一緒に探してみましょう。

WELLNESS PROGRAM

From April 1st (Thu) 2021 to November 3rd (Wed) 2021

HYATT REGENCY
SERAGAKI ISLAND
OKINAWA

TIME	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
7:00	8:00-9:00 **Seragaki Morning Yoga ★**	8:00-9:00 **Seragaki Morning Yoga ★**	8:00-8:45 **SUP YOGA ★**	8:00-9:00 **Seragaki Morning Yoga ★**	8:00-8:45 **SUP YOGA ★**	8:00-9:00 **Seragaki Morning Yoga ★**	8:00-8:45 **SUP YOGA ★**
	9:30-10:20 **SUP Fitness ★**	9:30-10:20 **SUP Fitness ★**	9:30-10:20 **SUP Fitness ★**	9:30-10:20 **SUP Fitness ★**	9:30-10:20 **SUP Fitness ★**	9:30-10:20 **SUP Fitness ★**	9:30-10:20 **SUP Fitness ★**
17:00							

Private Program ＜Daily 09:00-17:00 / Last Entry 16:00＞

Our professional instructor will provide lessons according to each guest's requests such as content of the exercise and durations.

【Indoor Menu】

- Conditioning Training ＜60 minutes＞
- Backache Prevention Exercise ＜30 minutes＞
- Stiff Shoulder Prevention Exercise ＜30 minutes＞
- Self Stretch ＜30 / 60 minutes＞
- Refresh Strech ＜30 minutes ＞
- Strech Pole Exercise＜30 / 60 minutes＞
- Balance Ball Exercise ＜30/60 minutes＞
- Core Training ＜30 / 60 minutes＞
- Personal Training＜60minutes＞
- Badminton Exoerucebce in SERAGAKI ＜ 60minutes ＞

※ **Only Weekdays**

- Sanshin Class ＜ 60 minutes ＞

【Outdoor Menu】

- SUP Fitness ＜50 minutes＞
- Walking ＜60 minutes＞
- Jogging ＜60 / 90 minutes＞
- Cycling Tour ＜90 minutes＞

【For Reservation Inquieis】098-960-4287 / seragaki.wellness@hyatt.com

※ ★ Mark programs are subject to cancel due to the weather conditions the day before.

※ All programs are required to be reserved by 7 pm of the previous day.

※ Please be informed reservations may not be available due to a limited capacity or an equipment availability.

※ All activities are subject to change or cancel without a notice.

※ All activities are subject to change or cancel due to the weather conditions and equipment availabilities.

※ We reserve the right to refuse participation in cinsideration of the guests' health conditions.

DAILY PROGRAM	LOCATION	FEE(incl. tax) / CAPACITY / DURATION / AGE	MEETING POINT	CONTENTS
Seragaki Morning Yoga ※Minimum number of people 2	Depending on the weather	¥3,729 / 60min / 2-3people (For more than 3 people, please contact us) / 12years+	Fitness Counter	Having a perfect way to start your day by joining an early morning yoga class. Location : Front of water front, Spa cabana, Fitness Center, Banquet hall
SUP YOGA ※Minimum number of people 2	Beach	¥7,458 / 45min / 2-5people / 12years+	Fitness Counter	Relax your mind and body through the water. Yoga beginners welcome.
Sup Fitness	Beach	¥6,215 / 50min / 1-5people / 12years+	Fitness Counter	Feeling the breeze from the beautiful ocean and building core strength on a paddle board

PRIVATE PROGRAM (INDOOR)	LOCATION	FEE(incl. tax) / CAPACITY / DURATION / AGE	MEETING POINT	CONTENTS
Conditioning Training	Fiteness Center	¥7,458 / 60 mins 1 people / 16years+	Fitness Counter	R-body certified trainer will examine guest's body and find their weakness. You will find the right exercise to condition the body.
Backache Prevention Exercise	Cabana	¥3,729 / 30 mins 1 Group (Max 5people) / 12years+	Fitness Counter	It is recommended for those who work in standing position or suffer from back pain. Thus fix physical upset !
Stiff Shoulder Prevention Exercise	Cabana	¥3,729 / 30 mins 1Group (Max 5people) / 12years+	Fitness Counter	It is recommended for those who work usually have a lot of desk work and those who are worried about posture and still soulders. Thus fix physical upset !
Self Stretch	Cabana	¥3,729 (30mins) / ¥6,215 (60mins) 1 Group (Max 3people) / 16years+	Fitness Counter	It is comfortable to strech out the body to increase flexbility, promote blood circulation and increase body temparature. You will feel refleshed as a body awakens. If you do something streching before goint bed, the mind and body will settle down, and this will lead to a deep sleep.
Refresh Stretch	Cabana	¥2,486 / 30min 1 Group (Max 3people) / 12years+	Fitness Counter	Getting relaxed in Spa Cabana with enjoying a beautiful view of the ocean
Stretch Pole Exercise	Cabana	¥3,729 (30mins) / ¥6,215 (60mins) 1 Group (Max 3people) / 16years+	Fitness Counter	With using a stretch pole, you can reset a body that has been overworked from everyday life, desk work etc. This put body into a neutral state, which should be it's natural state. Core training can also be carried out if you like.
Balance Ball Exercise	Cabana	¥3,729 (30mins) / ¥6,215 (60mins) 1Group (Max 3people) / 16years+	Fitness Counter	Performing various exercises on an unstable ball stimulates the trunk muscles. By loading and balancing, it effectively stimulates the inner muscle.
Core Training	Cabana	¥3,729 (30mins) / ¥6,215 (60mins) 1 Group (Max 3people) / 16years+	Fitness Counter	Training the body's interior "trunk" can recover the beautiful posture inherent in the body, raise basal metabolism and improve the sense of balance. It also helps reduce stiff shoulders and lower back pain make it more difficult to gain weight.
Personal Training	Fiteness Center	¥7,458 (60mins) 1 people / 16years+	Fitness Counter	On a one by one basis we will create and implement a strength training menu that will meets your needs. It is an efficient training program.
Badminton Lesson for Beginners	Seragaki Community Centre ※Weekday Only ※	¥3,729 / 60min 1 Group (Max 10people) / 8years+	Fitness Counter	Badminton lesson conducted by our wellness staff and targetting families and beginners
Sanshin Lesson	Cabana	¥4,972 /60min 1 Group (Max 4people) / 12years+	Fitness Counter	Learning how to play Sanshin which is an Okinawan traditional music instrument

PRIVATE PROGRAM (OUTDOOR)	LOCATION	FEE(incl. tax) / CAPACITY / DURATION / AGE	MEETING POINT	CONTENTS
Walking	Hotel Vicinity	¥3,729 / 60min / 1-5people / 16years+	Fitness Counter	Aerobic exercise that can be easily done can fulfil exercise needs, prevent lifestyle diseases,burn fat and achieve various other benefits. From beginners to those more experienced, exercise intensity can be adjusted according to one's strength and stamina.
Jogging	Hotel Vicinity	¥3,729 (60mins) ¥6,215 (90mins) 1-5people / 16years+	Fitness Counter	Aerobic exercise that can be easily done can fulfil exercise needs, prevent lifestyle diseases, burn fat and achieve various other benefits. From beginners to those more experienced, exercise intensity can be adjusted according to one's strength and stamina.
Cycling Tour along Route 58	Hotel Vicinity	¥3,729 / 90min / 1-4people / 8years+	Fitness Counter	Among aerobic exercises, cycling is attractive because it allows you to move your body without getting tired as well as to enjoy the sea breeze and the scenery. The degree of concentration is also increased, and it is effective for relieving stress.

WELLNESS PROGRAM

From November 4th (Thu) 2021 to March 21st (Mon) 2022

HYATT REGENCY
SERAGAKI ISLAND
OKINAWA

TIME	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
7:00	8:00-9:00 **Seragaki Morning Yoga ★**	8:00-9:00 **Seragaki Morning Yoga ★**	7:30-8:15 **SUP YOGA ★**	8:00-9:00 **Seragaki Morning Yoga ★**	7:30-8:15 **SUP YOGA ★**	8:00-9:00 **Seragaki Morning Yoga ★**	8:00-9:00 **Seragaki Morning Yoga ★**
	9:30-10:20 **SUP Fitness ★**	9:30-10:20 **SUP Fitness ★**	9:30-10:20 **SUP Fitness ★**	9:30-10:20 **SUP Fitness ★**	9:30-10:20 **SUP Fitness ★**	9:30-10:20 **SUP Fitness ★**	9:30-10:20 **SUP Fitness ★**
17:00							

Private Program ＜Daily 09:00-17:00 / Last Entry 16:00＞

Our professional instructor will provide lessons according to each guest's requests such as content of the exercise and durations.

【Indoor Menu】

- Conditioning Training ＜60 minutes＞
- Backache Prevention Exercise ＜30 minutes＞
- Stiff Shoulder Prevention Exercise ＜30 minutes＞
- Self Stretch ＜30 / 60 minutes＞
- Strech Pole Exercise＜30 / 60 minutes＞
- Balance Ball Exercise ＜30/60 minutes＞
- Core Training ＜30 / 60 minutes＞
- Personal Training＜60minutes＞
- Badminton Exoerucebce in SERAGAKI ＜ 60minutes ＞

※ **Only Weekdays**

- Sanshin Class ＜ 60 minutes ＞

【Outdoor Menu】

- SUP Fitness ＜50 minutes＞
- Walking ＜60 minutes＞
- Jogging ＜60 / 90 minutes＞
- Cycling Tour ＜90 minutes＞
- Cave Exploring Tour ＜120 minutes＞

【For Reservation Inquieis】098-960-4287 / seragaki.wellness@hyatt.com

※ ★ Mark programs are subject to cancel due to the weather conditions the day before.

※ ★ Mark programs are required to be reserved by 7 pm of the previous day. Programs in the afternoon are required to be booked one hour prior to the starting time.

※ Please be informed reservations may not be available due to a limited capacity or an equipment availability.

※ All activities are subject to change or cancel without a notice.

※ All activities are subject to change or cancel due to the weather conditions and equipment availabilities.

※ We reserve the right to refuse participation in cinsideration of the guests' health conditions.

DAILY PROGRAM	LOCATION	FEE(incl. tax) / CAPACITY / DURATION / AGE	MEETING POINT	CONTENTS
Seragaki Morning Yoga ※Minimum number of people 2	Depending on the weather	¥3,729 / 60min / 2-3people (For more than 3 people, please contact us) / 12years+	Fitness Counter	Having a perfect way to start your day by joining an early morning yoga class. Location : Front of water front, Spa cabana, Fitness Center, Banquet hall
SUP YOGA ※Minimum number of people 2	Depending on the weather	¥7,458 / 45min / 2-5people / 12years+	Fitness Counter	Relax your mind and body through the water. Yoga beginners welcome.
Sup Fitness	Beach	¥6,215 / 50min / 1-5people / 12years+	Fitness Counter	Feeling the breeze from the beautiful ocean and building core strength on a paddle board

PRIVATE PROGRAM (INDOOR)	LOCATION	FEE(incl. tax) / CAPACITY / DURATION / AGE	MEETING POINT	CONTENTS
Conditioning Training	Fiteness Center	¥7,458 / 60 mins 1 people / 16years+	Fitness Counter	R-body certified trainer will examine guest's body and find their weakness. You will find the right exercise to condition the body.
Backache Prevention Exercise	Cabana	¥3,729 / 30 mins 1 Group (Max 5people) / 12years+	Fitness Counter	It is recommended for those who work in standing position or suffer from back pain. Thus fix physical upset !
Stiff Shoulder Prevention Exercise	Cabana	¥3,729 / 30 mins 1Group (Max 5people) / 12years+	Fitness Counter	It is recommended for those who work usually have a lot of desk work and those who are worried about posture and still soulders. Thus fix physical upset !
Self Stretch	Cabana	¥3,729 (30mins) / ¥6,215 (60mins) 1 Group (Max 3people) / 16years+	Fitness Counter	It is comfortable to strech out the body to increase flexbility, promote blood circulation and increase body temparature. You will feel refleshed as a body awakens. If you do something streching before goint bed, the mind and body will settle down, and this will lead to a deep sleep.
Stretch Pole Exercise	Cabana	¥3,729 (30mins) / ¥6,215 (60mins) 1 Group (Max 3people) / 16years+	Fitness Counter	With using a stretch pole, you can reset a body that has been overworked from everyday life, desk work etc. This put body into a neutral state, which should be it's natural state. Core training can also be carried out if you like.
Balance Ball Exercise	Cabana	¥3,729 (30mins) / ¥6,215 (60mins) 1Group (Max 3people) / 16years+	Fitness Counter	Performing various exercises on an unstable ball stimulates the trunk muscles. By loading and balancing, it effectively stimulates the inner muscle.
Core Training	Cabana	¥3,729 (30mins) / ¥6,215 (60mins) 1 Group (Max 3people) / 16years+	Fitness Counter	Training the body's interior "trunk" can recover the beautiful posture inherent in the body, raise basal metabolism and improve the sense of balance. It also helps reduce stiff shoulders and lower back pain make it more difficult to gain weight.
Personal Training	Fiteness Center	¥7,458 (60mins) 1 people / 16years+	Fitness Counter	On a one by one basis we will create and implement a strength training menu that will meets your needs. It is an efficient training program.
Badminton Lesson for Beginners	Seragaki Community Centre ※Weekday Only ※	¥3,729 / 60min 1 Group (Max 10people) / 8years+	Fitness Counter	Badminton lesson conducted by our wellness staff and targetting families and beginners
Sanshin Lesson	Cabana	¥4,972 /60min 1 Group (Max 4people) / 12years+	Fitness Counter	Learning how to play Sanshin which is an Okinawan traditional music instrument

PRIVATE PROGRAM (OUTDOOR)	LOCATION	FEE(incl. tax) / CAPACITY / DURATION / AGE	MEETING POINT	CONTENTS
Walking	Hotel Vicinity	¥3,729 / 60min / 1-5people / 16years+	Fitness Counter	Aerobic exercise that can be easily done can fulfil exercise needs, prevent lifestyle diseases,burn fat and achieve various other benefits. From beginners to those more experienced, exercise intensity can be adjusted according to one's strength and stamina.
Jogging	Hotel Vicinity	¥3,729 (60mins) ¥6,215 (90mins) 1-5people / 16years+	Fitness Counter	Aerobic exercise that can be easily done can fulfil exercise needs, prevent lifestyle diseases, burn fat and achieve various other benefits. From beginners to those more experienced, exercise intensity can be adjusted according to one's strength and stamina.
Cycling Tour along Route 58	Hotel Vicinity	¥3,729 / 90min / 1-4people / 8years+	Fitness Counter	Among aerobic exercises, cycling is attractive because it allows you to move your body without getting tired as well as to enjoy the sea breeze and the scenery. The degree of concentration is also increased, and it is effective for relieving stress.
Cave Exploring Tour	CAVE OKINAWA Vicinty (Ishikawa Uruma City)	¥3,729 (12 years+) /¥1,865 (6-11 years+) 120min / 1Group (Max 4people) /6years+ ※ Entrance Fee and Insurance are included	Fitness Counter	Let's discover the mysterious OKINAWA CAVE. Without any daylight, the stalactites shine mysteriously. Let's also discover and find living creatures inside Cave.