

# WELLNESS PROGRAM

2024年11月1日(金)～2025年3月31日(月)



TIME	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
8:00	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 ★	8:00-9:00 瀬良垣 モーニングヨガ ★	8:00-9:00 瀬良垣 モーニングヨガ ★	8:00-9:00 瀬良垣 モーニングヨガ ★	8:00-9:00 瀬良垣 モーニングヨガ ★	8:00-9:00 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 ★

## 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・肩こり改善予防エクササイズ (30分間)
- ストレッチポールエクササイズ (30 / 60分間)
- バランスポールエクササイズ (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

### 【Outdoor Menu】

- テントサウナ (90分間)
- ※ <営業時間> 11:00 - 18:30
- SUPフィットネス (45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 (90分間)

### 【SDGs Program】



- <SDGs> 養蜂農家見学ツアー (90分間)
- <SDGs> サンゴ苗作り体験ツアー (120分間)

18:30

【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。

レギュラープログラム	開催場所	料金(税込) / 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	¥3,600 / 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、一日をエネルギー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フィットネス	ビーチ	¥5,800 / 1-5名 / 45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	¥7,200 / 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・肩こり改善予防エクササイズ	カバナ	¥3,600 / 1-4名 / 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、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。 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！
ストレッチポールエクササイズ	カバナ	¥3,600 (30分間) ¥6,200 (60分間) / 1-3名 / 12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	¥3,600 (30分間) ¥6,200 (60分間) / 1-3名 / 12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	¥3,600 (30分間) ¥6,200 (60分間) / 1-4名 / 12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	¥7,200 / 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てストレンク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※	¥4,500 / 2-10名 / 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。

プライベートプログラム (Outdoor)	開催場所	料金(税込) / 定員 / 所要時間 / 対象年齢	集合場所	内容
<期間限定> 11/5-11/30, 12/7-3/12 テントサウナ	ラグーン	¥5,400 (1名) ¥9,800 (2名) / 1-6名 / 90分間 / 13歳以上	フィットネスカウンター	最大の特徴の海水を使用したプール「ラグーン」を水風呂としてご堪能いただき、高性能なテントサウナ、 沖縄の美しい景色を眺めながらの外気浴と合わせて、瀬良垣でしか味わえない極上の「ととのい」体験をお楽しみいただけます。 心身ともに良い影響を得られるサウナですので、是非初めての方もご利用ください。1組貸し切りでのご案内になります。
ジョギング	ホテル周辺	¥4,000 (60分間) ¥5,400 (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	¥4,000 / 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)	¥5,000 (12歳以上) ¥3,500 (6-11歳) / 1-4名 / 90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よう。

SDGsプログラム (最少催行人数2名)	開催場所	料金(税込) / 定員 / 所要時間 / 対象年齢	集合場所	内容
<SDGs> 養蜂農家見学ツアー	ホテル周辺 ※(月)(金) (9:00/14:30)開催※	¥5,800 (12歳以上) ¥4,500 (8-11歳) / 2-5名 / 90分間 / 8歳以上 ※体験料込	フィットネスカウンター	恩納村内をインストラクターと電動自転車で巡り、赤土浸食からサンゴ礁を守る「Honey & Coralプロジェクト」に参加している農家を訪問、 養蜂活動や赤土対策の様子、ミツバチとサンゴの意外な関係を学びましょう。 ※前日17時までの事前予約制、除外日あり
<SDGs> サンゴ苗作り体験ツアー	ホテル周辺 ※毎日 (9:00/14:30)開催※	¥9,800 / 2-5名 / 120分間 / 8歳以上 ※体験料込	フィットネスカウンター	恩納村内をインストラクターと電動自転車で巡り、サンゴ礁の保全に積極的に取り組んでいる恩納村の海域に植え付けられるサンゴの苗作りを体験頂きます。苗作りをする前にはサンゴ保全のレクチャーを受け、美しい海を未来に残すための取り組みも学んでいただけます。 ※前日17時までの事前予約制、除外日あり

※表示価格には消費税が含まれております。サービス料は別途申し受けます。また、会計システム上、合計金額に乖離が生じる事がございます。

# WELLNESS PROGRAM

From November 1st ( Fri ) 2024 to March 31st ( Mon ) 2025



TIME	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
8:00	8:00-9:00 Seragaki Morning Yoga ★	8:00-9:00 Seragaki Morning Yoga ★	8:00-9:00 Seragaki Morning Yoga ★	8:00-9:00 Seragaki Morning Yoga ★	8:00-9:00 Seragaki Morning 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 ★
	<p><b>Private Program</b> &lt; Daily 09:00-17:00 / Last Entry 16:00 &gt;</p> <p>Our professional instructor will provide lessons according to each guest's requests such as content of the exercise and durations.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p><b>【Indoor Menu】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Conditioning Training &lt; 60 minutes &gt;</li> <li>■ Backache and Stiff Shoulder Prevention Exercise &lt; 30 minutes &gt;</li> <li>■ Strech Pole Exercise &lt; 30 / 60 minutes &gt;</li> <li>■ Balance Ball Exercise &lt; 30/60 minutes &gt;</li> <li>■ Core Training &lt; 30 / 60 minutes &gt;</li> <li>■ Personal Training &lt; 60minutes &gt;</li> <li>■ Badminton Lesson for Beginners &lt; 60minutes &gt;</li> </ul> <p>※ <b>Only Weekdays</b></p> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>【Outdoor Menu】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Outdoor Tent Sauna &lt; 90 minutes &gt;</li> <li>※ <b>&lt;Operation Time&gt; : 11:00 - 18:30</b></li> <li>■ SUP Fitness &lt; 45 minutes &gt;</li> <li>■ Jogging &lt; 60 / 90 minutes &gt;</li> <li>■ Cycling Tour &lt; 90 minutes &gt;</li> <li>■ Cave Exploring Tour &lt; 90 minutes &gt;</li> </ul> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>【SDGs Program】</b> <small>SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS</small></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ &lt;SDGs&gt; Honey &amp; Coral Tour &lt; 90min &gt;</li> <li>■ &lt;SDGs&gt; Coral Restoration Tour &lt; 120min &gt;</li> </ul> </div> </div>						
18:30							

**【For Reservation Inquiries】 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.

DAILY PROGRAM	LOCATION	FEE(incl. tax) / DURATION / CAPACITY / AGE	MEETING POINT	CONTENTS
Seragaki Morning Yoga ※Minimum number of people 2	Depending on the weather	¥3,600 / 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 Fitness	Beach	¥5,800 / 45min / 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) / DURATION / CAPACITY / AGE	MEETING POINT	CONTENTS
Conditioning Training	Fitness Center	¥7,200 / 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 and Stiff Shoulder Exercise	Cabana	¥3,600 / 30 mins 1-4people / 12years+	Fitness Counter	It is recommended for those who work in standing position or suffer from back pain. Thus fix physical upset !
Stretch Pole Exercise	Cabana	¥3,600 (30mins) / ¥6,200 (60mins) 1-3people / 12years+	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	¥3,600 (30mins) / ¥6,200 (60mins) 1-3people / 12years+	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	¥3,600 (30mins) / ¥6,200 (60mins) 1-3people / 12years+	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	Fitness Center	¥7,200 (60mins) 1 people / 12years+	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 ※	¥4,500 / 60min 2-10people / 8years+	Fitness Counter	Badminton lesson conducted by our wellness staff and targetting families and beginners
PRIVATE PROGRAM (OUTDOOR)	LOCATION	FEE(incl. tax) / DURATION / CAPACITY / AGE	MEETING POINT	CONTENTS
<Limited Edition> <u>11/5-11/30, 12/7-3/12</u> Outdoor Tent Sauna	Lagoon	¥5,400 (1pax) ¥9,800 (2pax) / 90min / 1-6people / 13years+	Fitness Counter	You can enjoy the pool "Lagoon" which uses sea water as water bath. Together with the high performance tent sauna and the outdoor air bath with a beautiful view of Okinawa scenery. This sauna has a positive effect on both body and mind, so please come and try the wonderful experience.
Jogging	Hotel Vicinity	¥4,000 (60mins) ¥5,400 (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	¥4,000 / 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 Vicinity (Ishikawa Uruma City)	¥5,000 (12 years+) / ¥3,500 (6-11 years+) 90min / 1-4people / 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.
SDGs Program (Minimum number of people 2)	LOCATION	FEE(incl. tax) / DURATION / CAPACITY / AGE	MEETING POINT	CONTENTS
<SDGs> Honey Coral Tour	Hotel Vicinity ※(Mon)(Fri) (9:00/14:30)※	¥5,800 (12 years+) / ¥4,500 (8-11 years+) 90min / 2-5people / 8years+ ※ Experience Fee included	Fitness Counter	By using electric bicycle, we will guide you to the farm taking action to save the coral from red soil which we call 「Honey & Coral project」 . You will experience the unexpected relationship with bees and coral. ※required to be reserved by 5pm of the previous day. exclusion date may apply
<SDGs> Coral Restoration Tour	Hotel Vicinity ※EveryDay(9:00/14:30)※	¥9,800 / 120min / 2-5people / 8years+ ※ Experience Fee included	Fitness Counter	By using electric bicycle, we will visit the coral workshop to learn about the beautiful coral reef that we have in Onna-son. You will also get to make coral seedling and be a part of the coral reef restoration program. ※required to be reserved by 5pm of the previous day. exclusion date may apply

※All prices are including consumption tax.Service charge will be charged separately. There may be a difference in the total amount due to the accounting system.