

ウェルネス アクティビティ	内容	所要時間 / 定員	年齢 / 料金
	瀬良垣 モーニングヨガ ★ 朝の清々しい海風を浴びながら、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。	8:00~9:00 60分 / 2-3名	12歳以上 / 3,600円
	SUPフィットネス ★ パドルボードの上で、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、心も体もウェルネスに。	9:30~10:15 45分 / 1-5名	12歳以上 / 5,800円
	58号線 うみかぜ自転車旅 国道58号線沿いの青く美しい海と空、海風を感じながら電動自転車でお楽しみいただけます。10歳のお子様から参加できるファミリーにおすすめのプログラムです。	10:00~17:00 90分 / 1-4名	10歳以上 / 4,000円
	ジョギング 有酸素運動は、手軽にできて運動不足解消や生活習慣病予防、脂肪燃焼に効果的です。体力や走力に応じて強度を調整できます。	9:00~17:00 60~90分 / 1-5名	16歳以上 60分間4,000円 90分間5,400円
	腰痛予防&改善 エクササイズ デスクワークや腰痛、肩こりにお悩みの方におすすめです。インストラクターが腰痛予防や簡単なストレッチを指導します。	10:00~17:00 30分 / 1-4名	16歳以上 / 3,600円
	体幹トレーニング 体幹を鍛えることで、美しい姿勢や代謝アップ、バランス力が向上。肩こりや腰痛の軽減、太りにくい体作りにも役立ちます。	10:00~17:00 30~60分 / 1-4名	16歳以上 30分間3,600円 60分間6,200円
	ストレッチポールエクササイズ 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。	9:00~17:00 30~60分 / 1-3名	16歳以上 30分間3,600円 60分間6,200円
	バランスボールエクササイズ 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。	9:00~17:00 30~60分 / 1-3名	16歳以上 30分間3,600円 60分間6,200円
	初めてのバドミントン教室 in 瀬良垣 国際大会での優勝経験もある元実業団選手とバドミントンの楽しさを体験してみませんか。初心者、ご家族でも安心してご参加いただけます。	9:00~17:00 平日のみ 60分 / 2-10名	8歳以上 / 4,500円
	コンディショニングトレーニング 体のクセや弱点を解消し、ベストな状態へ導くトレーニングです。カウンセリング後、個別エクササイズで姿勢改善、機能不全解消、筋力向上を目指します。	10:00~17:00 60分 / 1名	16歳以上 / 7,200円

インフォメーション 2025年4月1日~2025年10月31日

料金・ご予約

※ 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。
※ 全て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。

キャンセル・変更

※ ★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。
※ 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。

お問い合わせ

瀬良垣島マリン&アクティビティクラブ
電話：098-960-4287 / メール：seragaki.wellness@hyatt.com

公式HP



HYATT REGENCY™
SERAGAKI ISLAND, OKINAWA



WELLNESS ACTIVITY	CONTENTS	DURATION / CAPACITY	AGE / PRICE
	Seragaki Morning Yoga ★ Start your day energized with yoga, freeing your mind and body while soaking in the refreshing morning sea breeze.	8:00~9:00 60 mins / 2-3 People	Ages 12+ / ¥ 3,600
	SUP Fitness ★ Exercise your entire body on a paddle board. While looking at the crystal-clear ocean and magnificent nature, and feeling the pleasant sea breeze.	9:30~10:15 45 mins / 1-5 People	Ages 12+ / ¥ 5,800
	Route 58 Umikaze Bicycle Trip Cruise along National Route 58 on an electric bicycle, embracing the stunning blue sea, sky, and the refreshing sea breeze.	10:00~17:00 90 mins / 1-4 People	Ages 10+ / ¥ 4,000
	Jogging Aerobic exercise is perfect for all levels, from beginners to veterans. We tailor the intensity to match your fitness level.	9:00~17:00 60~90 mins / 1-5 People	Ages 16+ ¥ 4,000 for 60 mins ¥ 5,400 for 90 mins
	Backache Prevention & Stiff Shoulder Exercise The instructor will guide you through effective stretches to prevent back pain and simple exercises to strengthen your body.	10:00~17:00 30 mins / 1-4 People	Ages 16+ / ¥ 3,600
	Core Training Training your core awakens your body's natural posture, boosts your metabolism, and enhances your balance, helping you feel stronger and more aligned.	10:00~17:00 30~60 mins / 1-4 People	Ages 16+ ¥ 3,600 for 30 mins ¥ 6,200 for 60 mins
	Stretch Pole Exercise Use stretch poles to reset your body from the strain of daily life, restoring it to its natural, neutral state for improved alignment and relaxation.	9:00~17:00 30~60 mins / 1-3 People	Ages 16+ ¥ 3,600 for 30 mins ¥ 6,200 for 60 mins
	Balance Ball Exercise Performing exercises on an unstable ball activates the trunk muscles, effectively strengthening the core by combining balance and resistance to target deep stabilizing muscles.	9:00~17:00 30~60 mins / 1-3 People	Ages 16+ ¥ 3,600 for 30 mins ¥ 6,200 for 60 mins
	First Badminton Class in SERAGAKI Experience the thrill of badminton with a former corporate player and international tournament champion. Feel the intense speed and excitement firsthand.	9:00~17:00 Weekdays only 60 mins / 2-10 People	Ages 8+ / ¥ 4,500
	Conditioning Training Address your body's weaknesses and bring it to peak condition with personalized exercises designed to improve posture and correct any dysfunctions.	10:00~17:00 60 mins / 1 Person	Ages 16+ / ¥ 7,200

INFORMATION

From April 1st 2025 to October 31st 2025

Pricing & Reservation

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

Cancellation & Changes

- *★ Mark programs are subject to cancel due to the weather conditions the day before.
- *Please be informed reservations may not be available due to a limited capacity or an equipment availability.
- *Please note that the location may change due to weather or other reasons.
- *All activities are subject to change or cancel without a notice or due to the weather conditions and equipment availabilities.
- *We reserve the right to refuse participation in consideration of the guests' health conditions.

Contact us

Seragaki Island Marine & Activity Club
 Tel : 098-960-4287 / Mail: seragaki.wellness@hyatt.com

More Info

