

# WELLNESS PROGRAM

2023年4月1日(土)～2023年10月31日(火)



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 SUP YOGA ★	8:00-9:00 瀬良垣 モーニングヨガ ★	8:00-9:00 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 ★
<p style="text-align: center;"><b>プライベートプログラム &lt;毎日 9:00-17:00 / 最終受付 16:00&gt;</b></p> <p style="text-align: center;">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。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%;"> <p><b>【Indoor Menu】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ コンディショニングトレーニング (60分間)</li> <li>■ 腰痛改善・予防エクササイズ (30分間)</li> <li>■ 肩こり改善・予防エクササイズ (30分間)</li> <li>■ ストレッチポールエクササイズ (30 / 60分間)</li> <li>■ バランスボールエクササイズ (30 / 60分間)</li> <li>■ 体幹トレーニング (30/60分間)</li> <li>■ パーソナルトレーニング (60分間)</li> <li>■ 初めてのバドミントン教室 in Seragaki (60分間) ※平日のみ開催</li> <li>■ 初めての三線体験 (60分間)</li> </ul> </div> <div style="width: 48%;"> <p><b>【Outdoor Menu】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ SUPフィットネス (50分間)</li> <li>■ ウォーキング (60分間)</li> <li>■ ジョギング (60 / 90分間)</li> <li>■ サイクリング (90分間)</li> </ul> </div> </div>							
17:00							

【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](mailto: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。

※ 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 YOGA ※最少催行人数2名	ビーチ	¥ 7,458 / 2-4名 / 60分間 / 12歳以上	フィットネスカウンター	足の裏から頭の手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 / 1-4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、心も身体もウエルネスに。

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	¥ 7,458 / 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 / 1-4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 / 1-4名 / 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！
ストレッチボールエクササイズ	カバナ	¥ 3,729( 30分間 ) ¥ 6,215 ( 60分間 ) / 1-3名 /16歳以上	フィットネスカウンター	ストレッチボールを使用し、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 ) / 1-3名 /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 ) / 1-4名 /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 / 1-10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。
～沖縄の文化に触れよう～ 初めての三線体験	カバナ	¥ 4,972 / 1-4名 / 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。 三線のやさ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	¥ 4,350 / 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

From April 1st ( Sat ) 2023 to October 31st ( Tue ) 2023



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 SUP YOGA ★	8:00-9:00 Seragaki Morning Yoga ★	8:00-9:00 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 ★
	<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> <div> <p><b>【Indoor Menu】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Conditioning Training &lt;60 minutes&gt;</li> <li>■ Backache Prevention Exercise &lt;30 minutes&gt;</li> <li>■ Stiff Shoulder Prevention Exercise &lt;30 minutes&gt;</li> <li>■ Stretch 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> <li>■ Sanshin Class &lt;60 minutes&gt;</li> </div> <div> <p><b>【Outdoor Menu】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ SUP Fitness &lt;50 minutes&gt;</li> <li>■ Walking &lt;60 minutes&gt;</li> <li>■ Jogging &lt;60 / 90 minutes&gt;</li> <li>■ Cycling Tour &lt;90 minutes&gt;</li> </ul> </div> </div>						
17:00							

【For Reservation Inquiries】 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 consideration of the guests' health conditions.

DAILY PROGRAM	LOCATION	FEE(incl. tax) / DURATION / CAPACITY / AGE	MEETING POINT	CONTENTS
Seragaki Morning Yoga ※Minimum number of people 2	Depending on the weather	¥ 3,729 / 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 / 60min / 2-4people / 12years+	Fitness Counter	Relax your mind and body through the water. Yoga beginners welcome.
Sup Fitness	Beach	¥ 6,215 / 50min / 1-4people / 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	¥ 7,458 / 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 1-4people / 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 1-4people / 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 !
Stretch Pole Exercise	Cabana	¥ 3,729 (30mins) / ¥ 6,215 (60mins) 1-3people / 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) 1-3people / 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) 1-4people / 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	Fitness 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 ※	¥ 4,972 / 60min 1-10people / 8years+	Fitness Counter	Badminton lesson conducted by our wellness staff and targetting families and beginners
Sanshin Lesson	Cabana	¥ 4,972 / 60min 1-4people / 12years+	Fitness Counter	Learning how to play Sanshin which is an Okinawan traditional music instrument
PRIVATE PROGRAM (OUTDOOR)	LOCATION	FEE(incl. tax) / DURATION / CAPACITY / 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	¥ 4,350 / 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.