

5泊6日の過ごし方 モデル

初日

- 13:30 ホテル到着後、順次アセスメントをします
- 測定：ウエルネスドクターセルフチェック
 - 測定：姿勢・歩き方チェック
- オリエンテーション(1)
- ・実施プログラムのご案内 ・ウエルネス倶楽部のご案内
 - ・機器(ウェアラブル)の使い方 ・注意事項等
- 16:00 チェックイン
- 16:00 18:00 自由時間(1) ○琉球温熱 ○サウンドヒーリング ○温泉の利用
- 18:00 19:00 夕食
- 19:00 20:00 オリエンテーション(2)
- ・チェックの結果について
- 20:00 22:00 自由時間(2) ○快眠のための準備
- 22:00 就寝

2日目～5日目

- 6:00 起床
- 6:30 7:30 朝のエクササイズ
- 新鮮な山の空気と小鳥たちのさえずりの中で軽めのエクササイズ
- 7:30 8:30 朝食
- 9:00 12:00 フィジカルプログラム
- セルフメンテナンスのためのトレッキング
 - 環境学習のためのトレッキング
 - フリー
- 12:00 13:00 昼食
- 16:00 18:00 自由時間(1) ○琉球温熱 ○サウンドヒーリング ○温泉の利用
- 18:00 20:00 夕食
- 20:00 22:00 自由時間(2) ・快眠のための準備
- 22:00 就寝

最終日

- 6:00 起床
- 6:30 7:30 朝のエクササイズ
- ・新鮮な山の空気と小鳥たちのさえずりの中で軽めのエクササイズ
- 7:30 8:30 朝食
- 9:00 11:00 オリエンテーション(3)
- ・滞在中のウェアラブルの結果説明
 - ・帰宅後のアドバイス
- 11:00 解散