

ぬち癒しツアー 2泊3日 スケジュール(催行人員:6名)

沖縄 のんびり癒しコースで気軽にデスティネーションスパ体験
～昔ながらの古民家とパワースポットで心も体もリセット～

初日

	14:00～	ホテル到着後 ホテルチェックイン ヘルスチェック・プレカウンセリング カウンセリングルームでヘルスチェックのあとに、カウンセリングとヘルスチェックを行います。ヘルスチェックの項目:体組成(体重、体脂肪率、BMI、基礎代謝量など)、血圧、ストレスや睡眠に関する質問等に解答して頂きます。 ウェルカムトリートメント MURUKUSPAにおいて30分コース ①背中②フットのいずれかをお申し込みの際にお選びください。
	19:00～	キュイジーヌディナー コースディナー ※海を一望できるホテルレストランにて、ヘルシーなコースディナーをご堪能ください。メインディッシュは魚または肉からお選びください。
	21:00～	オプショントリートメント 夜間トリートメントを受け付けていたしております。ご希望の方はツアーお申し込みの際にご予約ください。

2日目

	6:30～	朝ヨガ、瞑想、呼吸法(60分) ホテル遊歩道 ウォーキング40分 ※海を眺めながら、ストレッチヨガと深呼吸で心地よくカラダを目覚めさせましょう。
	8:00～	ホテル朝食 ※洋食か和食のいずれかをお選びいただけます。
	10:00～	<島体験メニュー> オリジナル島マース作り(浜比嘉島の海水から自分で塩作り)
	12:00～	島ランチ:カフェでヘルシーランチ ※琉球家庭料理をお楽しみください。
	14:00～17:00	<島体験メニュー> ①スピリチュアルツアー(60分) ②ボディートリートメント(60分)～古民家たあば一家にて 浜比嘉島のスピリチュアルスポット見学とボディートリートメントで、心と体をリセット、パワーチャージしていただけます。
	19:00～	(キュイジーヌ)ディナー メインディッシュは魚または肉からお選びください。

3日目

	7:00～	ビーチウォーキング(30分) ※波の音を聴きながら海辺をウォーキングします。心地よくカラダが目覚めます。
	8:00～	ホテル朝食 ※洋食か和食のいずれかをお選びいただけます。
	10:00～	オプション オプションでアフターカウンセリング、動物ふれあい体験をお楽しみいただけます(有料)。ご希望の方はツアーお申し込みの際にオプションメニューからお選びください。 チェックアウト 12:00までにチェックアウトください。 ～お疲れさまでした～