

5月								
日付	プログラム	時間	日付	プログラム	時間	日付	プログラム	時間
1 水	マーシャルシェイプ	16:00~16:45	11 土	バトルロープワークアウト	16:00~16:45	21 火		
2 木	バトルロープワークアウト	16:00~16:45	12 日	サンセットYOGA	18:00~19:00	22 水		
3 金	サンセットYOGA	17:45~18:45	13 月			23 木	シーサイドランニング	17:30~18:30
4 土	サンセットYOGA	17:45~18:45	14 火			24 金	バトルロープワークアウト	15:30~16:15
5 日	ダンスチャレンジ (Zumba)	16:00~16:45	15 水			25 土	サンセットYOGA	18:00~19:00
6 月			16 木	リラクゼーションストレッチ	17:00~17:30	26 日	琉球舞踊体験	16:00~16:45
7 火			17 金	シーサイドランニング	17:30~18:30	27 月		
8 水			18 土	琉球舞踊体験	16:00~16:45	28 火		
9 木	シーサイドランニング	17:30~18:30	19 日	バトルロープワークアウト	15:30~16:15	29 水		
10 金	琉球舞踊体験	16:00~16:45	20 月			30 木	シーサイドランニング	17:30~18:30
						31 金	バトルロープワークアウト	15:30~16:15

プログラム	時間	定員	強度	難易度	内容
1 サンセットYOGA	60分	15	★	★	夕陽をバックに、やさしいヨガでリラックスタイム。
2 夜空YOGA	45分	15	★	★	月明かりや星空の下、様々なヨガのポーズを行い、自律神経のバランスを整えます。
3 リラクゼーションストレッチ	30分	10	★	★	日常で凝り固まった全身の筋肉をバランスよく伸ばし、心身をリラックスさせます。
4 シーサイドランニング	60分	10	★★	★	レベルに合わせて3kmのアラハコースまたは4~6kmの砂辺コースを気持ちよくランニング。
5 バトルロープワークアウト	45~60分	10	★★★	★	両手にロープを1本ずつ持ち、蛇がうねる動きのようにリズムカルに上下に動かします。本格的に鍛えたい・短時間で脂肪を燃焼したい・ストレス発散などをご希望の方にオススメ。
6 ズンバ	45分	20	★★	★★	老若男女問わずアップビートなリズムに合わせて楽しくシェイプアップ。
7 マーシャルシェイプ	45分	20	★★	★★	キックボクシングやボクシングなどの格闘技を取り入れたエクササイズ。運動不足解消、脂肪燃焼、ストレス解消に。
8 空手体験	45分	20	★	★	空手発祥の地、沖縄で空手体験！初めての方でも気軽に体験できます。
9 琉球舞踊体験	45分	10	★	★	沖縄で継承されている伝統の踊りを体験。

【プログラム参加のための留意事項】 ※ご宿泊者様のお問合せ先：内線9番

全プログラム予約制

予約受付終了時間：YOGA(サンセット&夜空)、ズンバ、マーシャルシェイプ、空手体験⇒プログラム開始時刻の**2時間前**。

上記以外のプログラム⇒プログラム開始時刻の**30分前**。

受付・集合場所：全プログラムカスケードプールタオルカウンター。

※各プログラム開始時間の5分前までに受付をお願いします。

開催場所：カスケードプール横ガーデンエリア

参加対象者：全プログラム16歳以上の健康な方。 ※琉球舞踊体験は6歳から参加可能です。

参加費用：ヒルトン沖縄北谷リゾート、ダブルツリーbyヒルトン沖縄北谷リゾートご宿泊の皆様⇒全プログラム無料。

ビジター様⇒全プログラム お一人様1,000円(税込) ※現金でのお支払いのみ可能

注意：全てのプログラム先着順となりますので、可能な方は事前のご予約をお勧めします。雨荒天の場合は開催場所の変更もしくは中止となる可能性があります。

中止の場合は事前にお知らせします。 ※午前のプログラム=前日18:00に決定、午後のプログラム=当日12:00に決定