

November

Activities Schedule

Paid Program For Kids
Inquiries > Stay Guests = Dial 9 / Visitor = 098-901-1111

Table with columns for days of the week (SUNDAY to SATURDAY) and rows for dates (16 to 30). Each cell contains activity names and times for children.

※無料プログラムは予約不要。混雑状況により参加人数の制限がございます。
※混雑状況により、参加人数を制限させていただきます。ご了承ください。
※注意>すべてのアクティビティに対して、未成年者のご参加は必ず保護者様の同伴で参加をお願いします。

<一般アクティビティ詳細 (有料)> ※要予約 ※最低運行人数2名
お問合せ: ご宿泊者=内線9番 / ビジター=098-901-1111 (代)までご連絡ください。
料金: 宿泊者 1,000円(税込)、ビジター 2,000円(税込)
受付・集合場所: インターナル ナイトクラブ ※各プログラム開始時間の5分前までに集合してください。
開催場所: プログラムによって異なります。
参加対象者: 16歳以上の健康な方
予約受付終了時間: 開始時刻の30分前
凝り固まった全身の筋肉をバラスよく伸ばし、心身ともリラックスした状態へと導きます。(30分)
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。(30分)
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アサイズ。(30分)
バラスボールで体幹のインナーマッスルを刺激し、体のゆがみを矯正します。(30分)
初めての方でも大歓迎です。夕陽をバックに、やさしいヨガでリラックス。(45分)
楽しく動くことで体の機能も向上し、誰でも自然と笑顔になれる、ココロもカラダもリフレッシュ。(45分) ※最低運行人数4名
立ち膝音からクルーゼンガ、基礎をマスターしたあと、バラスゲームにも挑戦してみよう！(45分 4,500円)
SUPの基礎を練習した後、YOGAのポーズに挑戦していきます。(45分 4,500円)
<注意>すべてのプログラムは先着順となりますので、事前のご予約をお願いします。
雨天の場合は開催場所の変更、もしくは中止となる場合は事前にお知らせいたします。 ※雨天時の開催判断は午前のプログラム=前日18:00に決定、午後のプログラム=当日12:00に決定

