

ウェルネス アクティビティ	内容	所要時間 / 定員	年齢 / 料金
------------------	----	-----------	---------



テントサウナ <11/1~3/31 ※除外日12/1-5、3/13-3/19>

冬の瀬良垣島で、心も体も“ととのう”特別な体験を。
薪ストーブのぬくもりに包まれたフィンランド式テントサウナでじっくり温まり、セルフロウリュウを堪能。海水を使ったインフィニティプール「ラグーン」でクールダウン。澄んだ空の下、プールサイドで外気浴を楽しめば、自然と一体になるような心地よさに包まれます。沖縄の美しい景色とともに、五感が目覚める究極のリラクゼーションをぜひご体感ください。



恩納酒造見学ツアー <NEW>

恩納村で唯一の酒蔵「恩納酒造」を見学できるツアーです。沖縄の伝統的な酒造りを受け継ぎ、県内でも人気の泡盛「萬座」が、洗米・蒸米・蒸留といった工程を通してどのように造られているのかを間近でご覧いただけます。蔵の内部を見学したあとは試飲タイム。レストランでも提供されている「萬座」と同じ味わいを楽しめます。泡盛の製造現場に触れながら、沖縄の伝統とその魅力を身近に感じていただけます。



SUPフィットネス★

リゾートの朝、パドルボードの上で心と体を目覚めさせるエクササイズを行います。透明度抜群の海に浮かびながら、バランスを取りつつ全身をじっくりと動かすことで、自然と体幹も鍛えられます。雄大な景色を眺め、穏やかな波の音に包まれながら、心地よい海風を感じていると、心も体もウェルネスを感じられます。



瀬良垣 モーニングヨガ★

朝の清々しい海風を浴びながら、心と身体をゆっくりとほぐすヨガで、一日を気持ちよくスタートしてみませんか。深い呼吸とともに自然のリズムに身をゆだねることで、心も穏やかに整っていきます。目の前に広がる海と空を眺めながら、静かな時間の中で、自分自身と向き合う心地よいひとときをお過ごしください。



ジョギング

手軽に始められる有酸素運動は、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ます。心肺機能の向上や代謝アップにもつながり、健康維持にもぴったりです。初心者からベテランまで、体力や走力に合わせて強度を調整できるので、自分のペースで無理なく続けられます。

所要時間 / 定員

年齢 / 料金

11:00 / 13:00
15:00 / 17:00
90 分 / 1-6 名

※ 相席でのご利用となります。

13歳以上
1名 5,400円
2名 9,800円

9:00~15:30 平日のみ
60 分 / 1-9 名

※ 祝日・年末年始は休業

6歳以上 / 4,500円

※未成年でも参加可能ですが、
試飲は20歳以上の方のみです。

9:30~10:15
45 分 / 1-4 名

12歳以上 / 5,800円

8:00~9:00
60 分 / 2-3 名

12歳以上 / 3,600円

9:00~17:00
60~90 分 / 1-5 名

16歳以上
60分間4,000円
90分間5,400円

インフォメーション

2025年11月1日～2026年3月31日

料金・ご予約

※ 表示価格には消費税が含まれております。サービス料は別途申し受けます。
また、会計システム上、合計金額に乖離が生じる事がございます。
※ 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。

キャンセル・変更

※ ★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。
※ 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。

お問い合わせ

瀬良垣島マリン&アクティビティクラブ

電話：098-960-4287 / メール：seragaki.wellness@hyatt.com

公式HP



HYATT REGENCY™
SERAGAKI ISLAND, OKINAWA





万座毛サイクリング

有酸素運動の中でも、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。膝への負担が少なく、長時間の運動にもおすすめ。

9:00~17:00
90分 / 1-4名

10歳以上 / 5,000円
※入場料込



<SDGs>サンゴ苗作り体験ツアー

恩納村を電動自転車で巡り、サンゴ苗作りを体験いただけます。作業前にサンゴ保全のレクチャーを受け、美しい海を守る取り組みも学べます。

9:00 / 14:30
120分 / 2-5名
※前日17時までの事前予約制、除外日あり

8歳以上 / 9,800円
※体験料込



鍾乳洞探検ツアー

神聖な場所とされる洞窟内を探検します。日の光が入らない中で見る鍾乳洞は神秘的です。洞窟内に住む自然生物も一緒に探してみましょう。

9:00~17:00
90分 / 1-4名

6-11歳 / 3,500円
12歳以上 / 5,000円
※入場料・保険料込



腰痛予防&改善 エクササイズ

デスクワークや腰痛、肩こりにお悩みの方におすすめです。インストラクターが腰痛予防や簡単なストレッチを指導します。

9:00~17:00
30分 / 1-4名

16歳以上 / 3,600円



体幹トレーニング

体幹を鍛えることで、美しい姿勢や代謝アップ、バランス力が向上。肩こりや腰痛の軽減、太りにくい体作りにも役立ちます。

9:00~17:00
30~60分 / 1-4名

16歳以上
30分間3,600円
60分間6,200円



ストレッチポールエクササイズ

ストレッチポールを使用し、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。

9:00~17:00
30~60分 / 1-3名

16歳以上
30分間3,600円
60分間6,200円



バランスボールエクササイズ

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。

9:00~17:00
30~60分 / 1-3名

16歳以上
30分間3,600円
60分間6,200円



初めてのバドミントン教室 in 瀬良垣

国際大会での優勝経験もある元実業団選手とバドミントンの楽しさを体験してみませんか。初心者、ご家族でも安心してご参加いただけます。

9:00~17:00 平日のみ
60分 / 2-10名

8歳以上 / 4,500円



コンディショニングトレーニング

体のクセや弱点を解消し、ベストな状態へ導くトレーニングです。カウンセリング後、個別エクササイズで姿勢改善、機能不全解消、筋力向上を目指します。

9:00~17:00
60分 / 1名

16歳以上 / 7,200円

インフォメーション

2025年11月1日~2026年3月31日

料金・ご予約

※ 表示価格には消費税が含まれております。サービス料は別途申し受けます。
また、会計システム上、合計金額に乖離が生じる事がございます。
※ 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。

キャンセル・変更

※ ★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。
※ 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。

お問い合わせ

瀬良垣島マリン&アクティビティクラブ
電話：098-960-4287 / メール：seragaki.wellness@hyatt.com

公式HP



HYATT REGENCY™
SERAGAKI ISLAND, OKINAWA

