大人から子供まで！

★夏休み期間中毎日開催★

夏の無料イベントご案内♪

朝の二大プログラム！

潮騒を聞きながら 朝ヨガ

旅先での迎えるいつもとちょっとちがう朝。雄大な海を眺めながら、心と体をスッキリと目覚めさせていきましょう！のんびり進めるストレッチと呼吸法に加え、初心者でも簡単にとれるヨガのポーズで構成する指宿ロイヤルホテルオリジナルのプログラム♪波の音に耳を傾けながら自分と向き合ってみませんか

【開　催　日】 毎週　**火・水・金・土**
（下記日程表をご覧ください）
【開催時間】 7:00～8:00
【集合場所】 5分前にホテル内スタジオ
（売店奥にございます）
【定　　員】 先着10名
【参加方法】 前日21:00までにフロントへご予約下さい
【服　　装】 Tシャツ短パン等の軽装

若女将とポールを使って歩こう♪ 潮風健康ウォーキング

スポーツドクターが開発した、今話題の「ポールウォーキング」で、朝の潮風を浴びながら歩いてみませんか？専属インストラクターによるレッスン、指宿ロイヤルホテル周辺の自然・歴史トークも満載！楽しくヘルシーな60分です♪

【開　催　日】 毎週　**月・木**（下記日程表をご覧 ください）
【開催時間】 6:00～7:00
【集合場所】 5分前までにホテルフロント前へ
【定　　員】 先着20名
【参加方法】 前日21:00までにフロントへご予約下さい
【服　　装】 動きやすい服装、運動靴　※ゆかた・スリッパはご遠慮ください
【そ　の　他】 水分補給、日焼け対策をしてご参加下さい

日曜の朝はコレ！

お庭ヨガして～
からの～おさんぽ会♪

海を眺めてお庭ヨガ

【開　催　日】 毎週日曜日
【開催時間】 7:00～30分程度
【集合場所】 ホテル前庭
（雨天中止）
【定　員　等】人数制限なし
どなたでもご参加頂けます！
オリビン採集も可能です☆ミ
夏休みの思い出作りにぜひ♪

日曜朝のおさんぽ会

【開　催　日】 毎週日曜日
【開催時間】 6:30～7:00
【集合場所】 ホテル前庭
（雨天は室内）
【定　員　等】人数制限なし
どなたでもご参加頂けます！

レストラン前の中庭で海を眺めながら、潮風を浴びながら♪

マットなしでもできる簡単なストレッチヨガをします♪

小さなお子様は♪ ミニ縁日開催！！

小学生以下のお子様にわたあめ・花火・ヨーヨー釣りのプレゼントあり♪花火はレストラン前の中庭でできます★

【開　催　日】 夏休み期間中**毎日開催**
【引換時間】　20:00～21:00
【開催場所】 ホテルロビー
チェックイン時にお渡しする**引換券を忘れずに**お持ちください。

自分だけの ☆スパイス&ハーブソルト☆ を作ろう♪

【開　催　日】 8/10～8/15
【実施時間】　20:00～21:00
個人差はありますが5分程度で完成★
【開催場所】 ホテルロビー
【定　員　等】人数制限なし
どなたでもご参加頂けます！

夏休みの**自由研究**にぜひ♪

【プログラム開催日程表】

	7月													8月																															
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
7:00～60分 朝ヨガ	―	―	○	○	―	○	○	―	―	○	○	―	○	○	―	―	○	○	―	○	○	―	―	○	○	―	○	○	―	―	○	○	―	○	○	―	―	○	○	○	○	○	―	○
6:00～60分 潮風健康ウォーキング	―	○	―	―	○	―	―	―	○	―	―	○	―	―	―	○	―	―	○	―	―	―	○	―	―	○	―	―	―	○	―	―	○	―	―	―	○	―	―	○	―	―	―	○
6:30～30分 海を眺めてお庭ヨガ	○	―	―	―	―	―	―	○	―	―	―	―	―	―	○	―	―	―	―	―	―	○	―	―	―	―	―	―	○	―	―	―	―	―	―	○	―	―	―	―	―	―	○	―
7:00～30分 日曜朝のおさんぽ会	○	―	―	―	―	―	―	○	―	―	―	―	―	―	○	―	―	―	―	―	―	○	―	―	―	―	―	―	○	―	―	―	―	―	―	○	―	―	―	―	―	―	○	―
20:00～60分 ミニ縁日	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
20:00～ オリジナルソルトを作ろう	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	○	○	○	○	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―

※天候およびインストラクターの都合等により、予告なしにプログラムの中止または内容の変更をさせて頂く場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。