

朝食付き  
breakfast  
included

# Early morning Walk 早朝ウォーキング



6/16<sup>±</sup>, 6/23<sup>±</sup>, 6/30<sup>±</sup>, 7/7<sup>±</sup>

6/16 (Sat)・6/23 (Sat)・6/30 (Sat)・7/7 (Sat)

正しい歩き方で健康体を目指そう！

朝日を浴びながらウォーキングを行うことで体内時計がリセット。体のコンディションを整えましょう。

Walk with a walking instructor through the garden course.

講師 / Instructor

ペアーレ沖縄 我如古 有政  
Ganeko Arimasa

参加料金 / Admission

3,000 円 (ウォーキング&お粥セット+点心+蓮茶付き+蓮ガイド付き)  
¥3,000

時間 / Time

7:00~8:00 (6:30 受付)  
AM 7:00~8:00 (signups 6:30)

定員 / Capacity

30 名  
30 participants

予約制 / Reservations

東南植物楽園 (代表) 098-939-2555  
South East Botanical Gardens

※朝食はウォーキング終了後にご案内となります ※当日雨天の場合は中止になる可能性があります。

先生からのコメント  
東南植物楽園の素晴らしい  
自然環境を活かし、  
心も体も健康になりましょう。



我如古 有政 先生  
沖縄市でスポーツ推進員を10年間  
担当。現在、ペアーレ沖縄で水中  
ウォーキングを指導。

人気No1 お粥と  
点心セット付！



東南植物楽園  
SOUTHEAST BOTANICAL GARDENS



〒904-2143 沖縄県沖縄市知花 2146  
2146 Chibana, Okinawa City, Okinawa

