



## コンセプト

シンワメディカルリゾート宮古島が掲げる、“Holistic Wellness”というコンセプト。心身の調和と健康へのあらゆる支援を意味する概念から、6つのウェルネスに関するテーマが導かれ、リゾートでお過ごしになる方への道標となります。

自然と人が織りなす美しい宮古島の環境の中で、“健康”に立ち返ることができる、多彩なプログラムをご案内いたします。

### ♥ メディカルチェック

健康状態を詳しく把握し、健康への気づきを促すことを目的としたメディカルチェック。全身の包括的なスクリーニングはもちろん、目的に応じた詳細な検査を受けることができます。先進的な医療機器を用い、経験豊富な医師や医療チームが医学的なチェックを行います。

### ★ アクティビティ

宮古島の人と自然が織り成す環境は、天の恵みともいえるものです。ここ宮古島でしか体験できない、趣き深い旅の思い出となるアクティビティを体験することができます。自然の壮大さや繊細な美しさに触れながら、普段見過ごされる自分自身について発見することができます。

### ◆ 美容

わたしたちは、美しくありたいということもウェルネスやWell-being(幸福)といったものと深く結び合うものであると考えています。皮膚科医やセラピスト、マインドフルネスといった専門家が美へのアプローチをサポートすることで、心身の活性化を促してまいります。

### 🕯️ リラクゼーション

心身の深いリラクゼーションはウェルネスと直結し、抵抗力・治癒力の高まりから健康の維持にとってより良い状態が志向されます。静謐な癒しの空間で提供されるオリジナルメニューのほか、美容やサプリメントといったアンチエイジングに関わるコンサルテーションを行います。

### 🏊 フィットネス

フィットネスは日々のライフスタイルと相まって、健康的な生活を形づくりします。ご滞在中の短期トレーニングプランは館内だけでなく、屋外エリアで運動ができるさまざまなアクティビティもごぞいます。専門家のアドバイスのもとで安心してリフレッシュいただけます。

### 🍽️ 食事

料理の美味しさや美しさや、旬の食材、語らいといった食事のひと時は、すべてが“Well-being”を形成する本質といえます。メディカルの視点から個人のコンディションをお伺いし、食生活の提案を行います。滞在中のご希望に合わせて、健康に配慮した特別なコース料理をご提供いたします。

## プラン

6つのテーマをまとめたプランをご用意いたしました。ご要望に応じて、お好きなオプションメニューを追加いただくことも可能です。あなただけのプログラムをつくるためのご案内をいたしますので、お気軽にご相談ください。

### I ウェルネス 健康増進・ダイエット・メタボリックシンドローム・肥満解消

健康習慣のきっかけを作るプログラム。健康状態を把握し、健康への気づきを促すとともに知識を提供し習慣化する一助となります。健康に配慮されたコース料理とアクティビティを楽しむことができます。

|      |                        |              |                         |                         |                       |          |
|------|------------------------|--------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|----------|
| NO.1 | メディカル<br>チェック <b>B</b> | 食事UP<br>グレード | リラク<br>ゼーション <b>90分</b> | アクティ<br>ビティ <b>★★★※</b> | フィット<br>ネス <b>60分</b> | ¥500,000 |
| NO.2 | メディカル<br>チェック <b>C</b> | 食事           | リラク<br>ゼーション <b>60分</b> | アクティ<br>ビティ <b>★</b>    | フィット<br>ネス <b>30分</b> | ¥300,000 |
| NO.3 | メディカル<br>チェック <b>D</b> | 食事           | リラク<br>ゼーション <b>30分</b> | アクティ<br>ビティ <b>★</b>    | フィット<br>ネス <b>30分</b> | ¥100,000 |

### II ヒーリング 癒し・ストレス解消

セラピー・アクティビティ・トリートメントで癒しとストレス解消の相乗効果を目指すプログラム。健康に配慮されたコース料理とアクティビティを楽しむことができます。

|      |                        |              |                          |                       |                         |          |
|------|------------------------|--------------|--------------------------|-----------------------|-------------------------|----------|
| NO.4 | メディカル<br>チェック <b>B</b> | 食事UP<br>グレード | リラク<br>ゼーション <b>150分</b> | ボディ・フェイシャル<br>を1つずつ選択 | アクティ<br>ビティ <b>★★★※</b> | ¥500,000 |
| NO.5 | メディカル<br>チェック <b>C</b> | 食事           | リラク<br>ゼーション <b>150分</b> | ボディ・フェイシャル<br>を1つずつ選択 | アクティ<br>ビティ <b>★</b>    | ¥300,000 |
| NO.6 | メディカル<br>チェック <b>D</b> | 食事           | リラク<br>ゼーション <b>150分</b> | ボディ・フェイシャル<br>を1つずつ選択 | アクティ<br>ビティ <b>★</b>    | ¥100,000 |

### III アンチエイジング アンチエイジング

メディカルチェックと抗加齢を把握することで健康への気づきを促します。健康に配慮されたコース料理とアクティビティを楽しみ、スキンケアも行うことで、内面・外面ともにアンチエイジングにつながります。

|      |                        |     |              |                         |               |                         |          |
|------|------------------------|-----|--------------|-------------------------|---------------|-------------------------|----------|
| NO.7 | メディカル<br>チェック <b>A</b> | 抗加齢 | 食事UP<br>グレード | リラク<br>ゼーション <b>90分</b> | 美容 <b>◆◆※</b> | アクティ<br>ビティ <b>★★★※</b> | ¥600,000 |
| NO.8 | メディカル<br>チェック <b>C</b> | 抗加齢 | 食事           | リラク<br>ゼーション <b>60分</b> | 美容 <b>◆</b>   | アクティ<br>ビティ <b>★</b>    | ¥400,000 |
| NO.9 | メディカル<br>チェック <b>D</b> | 抗加齢 | 食事           | リラク<br>ゼーション <b>30分</b> | 美容 <b>◆</b>   | アクティ<br>ビティ <b>★</b>    | ¥200,000 |

### IV ラグジュアリー ウェルネスリゾートを満喫

ウェルネスリゾートを満喫できるフルコースプラン。お食事はランチとディナーの2食をお楽しみいただけます。

|       |                          |                       |               |                         |                       |          |  |
|-------|--------------------------|-----------------------|---------------|-------------------------|-----------------------|----------|--|
|       | メディカル<br>チェック <b>A</b>   | 抗加齢                   | 食事UP<br>グレード  | ランチ&ディナー 2食             |                       |          |  |
| NO.10 | リラク<br>ゼーション <b>150分</b> | ボディ・フェイシャル<br>を1つずつ選択 | 美容 <b>◆◆※</b> | アクティ<br>ビティ <b>★★★※</b> | フィット<br>ネス <b>60分</b> | ¥760,000 |  |

### V レディース 女性のための総合検査コース

|       |                        |    |                         |                         |                       |          |
|-------|------------------------|----|-------------------------|-------------------------|-----------------------|----------|
| NO.11 | メディカル<br>チェック <b>E</b> | 食事 | リラク<br>ゼーション <b>90分</b> | アクティ<br>ビティ <b>★★★※</b> | フィット<br>ネス <b>60分</b> | ¥100,000 |
|-------|------------------------|----|-------------------------|-------------------------|-----------------------|----------|

※メニューから2つ選択いただけます

表示価格は全て税込み価格です

食事メニュー減のご希望 メニュー減のご希望の場合でも、上記金額を頂戴いたします

食事メニュー変更のご希望 メニュー変更のご希望の場合、上記金額に加え、別途オプションコースの料金を頂戴いたします