BLUE ZONES™ RETREAT AGENDA

DAY 1: SUNDAY October 19

4:00 PM-6:00 PM | BLUE ZONES MODULE 1: BLUE ZONES紹介

6:00 PM-7:00 PM | ウェルカムレセプション

7:00 PM-8:00 PM | プラントベース ディナー（各自）
場所：ハウス ウィズ アウト ア キー (ビーチフロントウイング 2階)

DAY 2: MONDAY October 20

7:30 AM-8:30 AM | 早朝アクティビティ

8:30 AM-10:00 AM | この時間帯に朝食をお楽しみください

10:00 AM-12:00 PM | BLUE ZONES MODULE 2: マインドセット

12:00 PM | ランチ（各自）
場所：ハウス ウィズ アウト ア キー (ビーチフロントウイング 2階)

4:30 PM-6:00 PM | 三線体験

7:00 PM-8:00 PM | プラントベース ディナー（各自）
場所：ハウス ウィズ アウト ア キー (ビーチフロントウイング 2階)

DAY 3: TUESDAY October 21

7:30 AM–8:30 AM | 早朝アクティビティ

8:30 AM-10:00 AM | この時間帯に朝食をお楽しみください

10:00 AM-12:00 PM | モクテルワークショップ
場所：サンセットバースペクトラ (サンセットウイング 5階)

12:00 PM-2:00 PM | 野菜寿司クッキングクラス＆ランチ（グループ）
場所：青碧蒼AOMI (サンセットウイング 5階)

4:00 PM-6:00 PM | BLUE ZONES MODULE 3: 目的

7:00 PM-8:00 PM | プラントベース ディナー（各自）
場所：ハウス ウィズ アウト ア キー (ビーチフロントウイング 2階)

DAY 4: WEDNESDAY October 22

7:30 AM-8:30 AM | 早朝アクティビティ

8:30 AM-10:00 AM | この時間帯に朝食をお楽しみください

10:00 AM-12:00 PM | BLUE ZONES MODULE 4: 繋がり

12:00 PM | ランチ（各自）
場所：ハウス ウィズ アウト ア キー (ビーチフロントウイング 2階)

4:00 PM-6:00 PM | Art & Craft
楽草時間 (フェースオイル、ミスト作り）とマース袋作り

6:00 PM-8:00 PM | プラントベースコースディナー（グループ）
場所：ハウテラス (ビーチフロントウイング 3階)

©2025 All rights reserved. BLUE ZONES is a trademark of Blue Zones, LLC, used under license.

BLUE ZONES™ RETREAT AGENDA

DAY 5: THURSDAY October 23

7:30 AM-9:00 AM | この時間帯に朝食をお楽しみください

9:00 AM-1:00 PM | 市内観光: 泡盛酒造・今帰仁城跡

1:00 PM-3:00 PM | ランチ（グループ）
場所：がらまんじゃく

3:00 PM-5:00 PM | 市内観光: やちむんの里

5:00 PM-8:00 PM | ディナー（グループ）
場所：居酒屋

DAY 6: FRIDAY October 24

7:30 AM-8:30 AM | 早朝アクティビティ

8:30 AM-10:00 AM | この時間帯に朝食をお楽しみください

10:00 AM-12:00 PM | BLUE ZONES MODULE 5: 実行

12:00 PM | ランチ（各自）
場所：ハウス ウィズ アウト ア キー (ビーチフロントウイング 2階)

4:00 PM-8:00 PM | 沖縄料理クッキングクラス&ぶくぶく茶体験
ディナー（グループ）

DAY 7: SATURDAY October 25

7:30 AM–8:30 AM | 早朝アクティビティ

8:30 AM-10:00 AM | この時間帯に朝食をお楽しみください

10:00 AM-12:00 PM | BLUE ZONES MODULE 6: 幸福感

12:00 PM | ご出発

©2025 All rights reserved. BLUE ZONES is a trademark of Blue Zones, LLC, used under license.