

**Halekulani Okinawa**  
**Oct 20-26, 2024**

**Power 9 Principles**

<b>RIGHT OUTLOOK</b>	<b>EAT WISELY</b>	<b>CONNECT</b>	<b>MOVE</b>
Purpose	Friends at 5	Right Tribe	Move Naturally
Downshift	Plant Slant	Loved Ones First	
	80% rule	Belong	

	Day 1 - Oct 20 <b>SUNDAY</b>	Day 2 - Oct 21 <b>MONDAY</b>	Day 3 - Oct 22 <b>TUESDAY</b>	Day 4 - Oct 23 <b>WEDNESDAY</b>	Day 5 - Oct 24 <b>THURSDAY</b>	Day 6 - Oct 25 <b>FRIDAY</b>	Day 7 - Oct 26 <b>SATURDAY</b>
7:00 AM		7 am ~ 8 am 早朝アクティビティ (オプション)	7 am - 8 am 早朝アクティビティ (オプション)	7 am - 8:30 am 瞑想 帆掛けサバニ乗船体験	7 am - 8 am 早朝アクティビティ (オプション)	7 am - 8 am 早朝アクティビティ (オプション)	
:15							
:30							
:45							
8:00 AM		8 am ~ 9 am 朝食	8 am - 8:30 am 栄養指導		8 am ~ 9 am 朝食	8 am ~ 9 am 朝食	
:15							
:30			8:30 am - 9:30 am 朝食	8:30 am - 9:30 am 朝食			
:45							
9:00 AM		自由時間				自由時間	
:15							
:30		9:30 am - 10:30 am Workshop: Blue Zones Retreat 紹介		自由時間			
:45							
10:00 AM		自由時間	9:30 am - 12 pm 沖縄空手 体験	10 am - 12 pm モクテル ワークショップ		9:30 am - 11:30 am 壺屋やちむん通り 散策	朝食 + 自由時間
:15							
:30							
:45							
11:00 AM		11:00 ~ 13:00 カルチャー ワークショップ (楽草時間・三線体験)			9 am - 3:30 pm ハレクラニ沖縄 エスケープ 「この島の想い(うむい)に触れる」 *プラントベース ランチ を含む		
:15							
:30							
:45							
12:00 PM			自由時間	12 pm - 3 pm 野菜寿司 クッキングクラス & ランチ		11:30 am - 2:30 pm 野菜ソムリエによる 栄養指導・ 沖縄のスーパーフードを 使ったクッキングクラス & ランチ	12 pm: DEPARTURE
:15							
:30							
:45							
1:00 PM		13:00 ~ 14:15 プラントベース ランチ	12:30 pm - 3 pm プラントベースランチ (Caféがらまんじゃく)				
:15							
:30							
:45							
2:00 PM		自由時間					
:15							
:30		*プールや館内散策など、 ホテル内でご自由にお過 ごください					
:45							
3:00 PM	3 pm ~: ARRIVAL		自由時間	自由時間		2:30 pm - 4:30 pm Workshop: 新しいブルーゾーン ライフスタイルを 成功させる方法	
:15							
:30							
:45							
4:00 PM		4:15 pm - 6:15 pm Loved Ones First Workshop: 幸福度チェック、家族・ 友人との関係性	4:15 pm - 6:16 pm Workshop: ブルーゾーンの観点を取 り入れたウェ ルビーイングの進め 方	4:15 pm - 6:15 pm Workshop: ブルーゾーンで可能性を最 大限に引き出す	3:30 pm - 5:30 pm Workshop: ブルーゾーンを参考に 大人として友情を育む	自由時間	
:15							
:30							
:45							
5:00 PM					自由時間		
:15							
:30							
:45							
6:00 PM		6:15 pm - 6:45 pm 参加者交流会	6:15 pm - 6:45 pm 参加者交流会	6:15 pm - 6:45 pm 参加者交流会	5:45 pm - 6:45 pm ぶくぶく茶体験	5:30 pm - 7:30 pm プラントベース コースディナー	
:15							
:30	6:45pm ~ 7:45pm プラントベース ディナー	6:45pm ~ 7:45pm プラントベース ディナー	6:45pm ~ 7:45pm プラントベース ディナー	6:45pm ~ 7:45pm プラントベース ディナー	6:45pm ~ 7:45pm プラントベース ディナー		
:45							
7:00 PM			7:45 pm - 8:45 pm カルチャー体験 (オプション)	7:45 pm - 8:45 pm 日本のボードゲーム (オプション)		7:45 pm - 8:45 pm リトリート終了 セレブレーション	
:15							
:30							
:45							
8:00 PM	自由時間	自由時間			自由時間	自由時間	
:15							
:30							
:45							
9:00 PM			自由時間	自由時間			
:15							
:30							
:45							
10:00 PM							