

星のや竹富島 (沖縄県・竹富島)
生活リズムを調え離島でぐっすりと眠る
「ぐっすりに一ぶい滞在」開催
期間：2018年9月1日～2019年1月31日

沖縄・竹富島にある滞在型リゾート「星のや竹富島」は、離島に流れるゆったりとした島時間の中で過ごすことで、乱れた生活リズムを調え、快眠へと誘う「ぐっすりに一ぶい滞在」を2018年9月1日から2019年1月31日まで開催します。本プログラムは、2016年より提供しており、快適な睡眠がとれると好評のため2018年も引き続き開催します。



ぐっすりに一ぶい滞在とは

「一ぶい」という言葉は、沖縄で「眠たい」「眠たそう」という意味で使われています。離島には、リラックスさせてくれる波の音や月光が映える夜、眠り草と称されるハーブ「一ぶい草」など、眠りに良いとされる条件が揃っています。そんな離島に滞在し、自然のリズムに合わせて過ごすことで、日々の忙しきで乱れた生活リズムを調え、快眠へと導く2泊3日のプログラムです。

プログラムに含まれているもの

一ぶいスパ

10種類のオイルから好きなものを選び、ブレンドしたオイルのスパトリートメントを滞在中に2回受けます。疲れた体がほぐれ、リラックスすることができます。

ぐっすりに一ぶい部屋

ビーチやプールサイドへ持ち運びやすいお昼寝セット（お昼寝マットと月桃枕）つついつうたた寝してしまうハンモック、3種類のハーブ（レモングラス・月桃・ユーカリ）を使った「命草の香る枕」など、眠りをサポートするアイテムが揃った特別な部屋です。

一ぶい草を取り入れた食事

一ぶい草（眠り草）は、沖縄で伝統的に食されており、地域固有の野菜として「おきなわ伝統的農産物」に指定されています。ランチやハーブティーで一ぶい草を体にたっぷり取り入れます。



ストレッチ&深呼吸

生活リズムの正調と快眠のために、滞在中の様々なシーンでストレッチと深呼吸を行います。

1 に一ぶいストレッチ

に一ぶい草のハーブティーで体を温めた後、指南書を見ながら快眠へ誘うセルフストレッチをします。体をリラックスさせることができます。

2 よんなー*1深呼吸

当施設から歩いて5分程の所にある「アイヤル浜」で、朝日を浴びながら深呼吸とストレッチを行います。しっかりと体を目覚めさせることで、夜に深い寛ぎを感じることができます。

*1 沖縄の方言で「ゆっくり」

3 ていんぬ*2深呼吸

プールサイドで星空を眺めながら、呼吸法のレクチャーを受け、ストレッチを行います。深く呼吸し体を動かすことで、眠る前に体温を上げ、快眠を促します。

*2 沖縄の方言で「天の川の」



スケジュール例

<1日目>

14:00 チェックイン
眠りのコンサルテーション
15:00 に一ぶいスパ
19:00 夕食 (別料金)
21:00 に一ぶい草のハーブティー
22:00 に一ぶいストレッチ
23:00 命草の香る枕で就寝

<2日目>

06:30 よんなー深呼吸
07:00 朝食 (別料金)
12:00 に一ぶい草のお昼寝ランチ
13:00 お昼寝
15:00 に一ぶいスパ
19:00 ダイニングで夕食
21:00 ていんぬ深呼吸
23:00 命草の香る枕で就寝

<3日目>

06:30 よんなー深呼吸
07:00 朝食
08:00 水牛車観光
12:00 チェックアウト

「ぐっすりに一ぶい滞在」概要

- 期間：2018年9月1日～2019年1月31日 (除外日：2018年12月23日～2019年1月8日)
- 料金：90,000円 (税・サ、宿泊料別)
- 含まれるもの：コンサルテーション、に一ぶいスパ (2回)、に一ぶい草のお昼寝ランチ (1回) 夕食 (1回)、朝食 (1回)、に一ぶい草のハーブティー、に一ぶいストレッチ指南書ハンモック、お昼寝マット、命草の香る枕、月桃枕、水牛車観光 (1回)
- 定員：1日1名限定
- 予約：星のや竹富島公式HPより14日前までに予約



星のや竹富島

竹富島の東に位置する琉球赤瓦の集落「星のや竹富島」。約2万坪の敷地には、島内の家々と同じように「竹富島景観形成マニュアル」に従い、伝統を尊重して建てた戸建の客室、白砂の路地、プール、見晴台などがあり、小さな集落が構成されています。

住所：〒907-1101 沖縄県八重山郡竹富町竹富
アクセス：石垣港よりフェリーで約10分 竹富港より送迎有
電話：0570-073-066 (星のや総合予約)
客室数：48室 チェックイン：15:00/チェックアウト：12:00
料金：1室1泊54,000円～ (税・サ込、食事別) *通常予約は2泊より
URL：<https://hoshinoya.com/>

本リリースに関する報道関係からのお問い合わせ
星野リゾート グループ広報

TEL：03-5159-6323 FAX：03-6368-6853 E-mail：pr-info@hoshinoresort.com