



水の浮力でリフレッシュ アクアエクササイズ

ANAインターコンチネンタル石垣リゾートの室内プールでは、アクアセラピスト 竹政清美氏による水中エクササイズがスタートいたしました。

週刊ゆんたく新聞

YUNTAKU NEWSPAPER No.047
5月22日～5月28日 毎週金曜日発行
ANA INTERCONTINENTAL ISHIGAKI RESORT

水の浮力でリフレッシュ アクアエクササイズ

ANAインターコンチネンタル石垣リゾートの室内プールでは、アクアセラピスト 竹政清美氏による水中エクササイズがスタートいたしました。

◆簡単エクササイズ
水中での体感は通常のおよそ10分の1になるといわれています。浮力を利用して簡単にエクササイズを行うことができます。また、水の浮力によって関節に負担を感じず、関節を動かすことができます。お好きなタイミングでエクササイズをすることができます。

◆リラクゼーション効果
水中では水圧がかかります。その水圧が、全身の筋肉や内臓の「マッサージ」効果を生み出します。また、水中では呼吸が楽になり、リラックスすることができます。

◆毎週金曜日・朝8時～12時、夜20時～22時
※予約制：前日17時まで

◆料金：大人4,000円、小人2,000円

アクアヨガメニュー

アクアヨガとは、温泉水を取り入れたヨガです。温泉水の熱によって体が温まり、柔軟性を高めやすくなります。また、水の浮力によって関節に負担を感じず、関節を動かすことができます。お好きなタイミングでエクササイズをすることができます。

石垣島トライアスロン

島の魅力ある自然を満喫する「石垣島トライアスロン大会」が開催されます。大会は、トライアスロン大会、50キロマラソン、10キロ自転車ロードレース、500メートル競泳の4種目で行われ、参加者700名以上による熱戦が繰り広げられます。

白保日曜市

島特有の自然素材・伝統的な技術を用いた民具・おもちゃ、郷土料理などの食品、生野菜が並びます。

開催日時：5月24日(日) 朝10時～13時

会場：白保1丁目1-1 白保公民館

日	日出	日没
5月22日(金)	05:58	19:23
23日(土)	05:57	19:23
24日(日)	05:57	19:24
25日(月)	05:57	19:24
26日(火)	05:56	19:25
27日(水)	05:56	19:25
28日(木)	05:56	19:26

週間天気予報

日	天気	降水確率	気温
5月22日(金)	晴	40%	24/29
23日(土)	晴	60%	26/30
24日(日)	晴	70%	27/30
25日(月)	晴	80%	27/30
26日(火)	晴	70%	27/30
27日(水)	晴	60%	27/31
28日(木)	晴	50%	28/32

今週の星空 南十字星

石垣島は偏西風の影響が少なく、88星座のうち84星座がみられるほど、星に恵まれた島です。空を見上げる上、石垣島の大自然とともに色鮮やかに瞬く星が舞い降ります。今週、石垣島では夜21時前後、南の水平線に十字架の形をした南十字星が見られます。日本の最西端、八重山地方の星空が思い通りに見えます。

◆南の島の星空ツアー
人気の星図ガイドによる、星空の見方、星の説明があるおすすめツアー
日時：毎日 20:15～21:35 ※飛天時中止
場所：ホテル前 マゼサビーチ
料金：大人1,200円【小学生】500円【幼児】無料

●ご予約、お問合せは タワーウイング2階「リゾートセンター」まで 客室からは「インスタントサービス(4番)」

サンコーストカフェ

サンコーストカフェ タワーウイング1階 / 6:00～22:00 (L.O.21:30)

ランチbuffet

11:30～14:00
平日:10種類から選べるプレートランチ (ハーフアップ付き)1,650円
土日祝日:ランチbuffet 大人2,100円 小人1,050円

ディナーbuffet

17:30～22:00 (L.O.21:30)
ディナーbuffet 大人5,100円 小人2,550円

ディナー特典

期間:5月22日～28日
4名様ご利用いただいた1名様分をサービスいたします。
※ディナーbuffetとの併用は致しません。

おすすめアラカルトメニュー

クラブハウスサンドウィッチ	1,300円
オリジナル真実里ビーフカレー	2,200円
石垣牛入り特製ハンバーグ	2,500円

トロピカルハーフ3種 1,250円～
沖縄ならではのマンゴーチーズや、トロピカルフルーツが楽しめる3種類の南国ハーフが登場。沖縄ならではのアイスクリームに、フルーツを贅沢に盛り込んだ今だけの限定ハーフ。
●ハーフ提供時間14:00～

トロピカルラウンジ&バー
タワーウイング2階 / 09:00～24:00 (L.O.23:30)

八重山会席

日本料理 八重山 タワーウイング1階 / 17:30～22:00 (L.O.21:30)

●八重山会席
お1人様 10,000円

沖縄料理として有名なふいではじめ、石垣牛やアゲエ豚、石垣島ならではの旬品の盛り合わせなど、この土地ならではの食べいただきたい食材を贅沢に盛り込んだ特別会席。

ていんがーらコース

中国料理 チャイナジャードー【水曜定休】
タワーウイング1階 / 17:30～22:00 (L.O.21:30)

●ていんがーらコース
お1人様 8,000円

ていんがーらとは「天の川」のこと。南の島で見える天の川をイメージし、星をちりばめたような八重山の美味い食材を贅沢に盛り込んだコースです。

タカセのスイーツや、石垣島南米パイの朝焼け蒸しアサーツソース、石垣牛の炒飯など「石垣チャイニーズ」全8品が楽しめるメニューです。

鉄板焼 石垣ブランド牛 食べ比べベアセット

鉄板焼 於茂登 タワーウイング1階 / 17:30～22:00 (L.O.21:30)

●鉄板焼 石垣ブランド牛 食べ比べベアセット
お2人様 35,500円

石垣島を代表する「石垣牛」「美崎牛」の食べ比べができる他、島野菜、島の伊勢海老、近海魚も味わえる全10品の鉄板焼コース、石垣島を満喫できる料理と人の会話を楽しみながら、迫力ある調理と、この土地ならではの味わいをご堪能ください。

八重山の旬を食す

「ま〜さん石垣グルメ」この土地ならではの旬の食材をお楽しみください。

RESTAURANT NEWS

ビール酵母が生み出すナチュラルな炭酸とフルーティーな香りも味わえます。この美味しさを生ビールで味わえるのは、島内で日本料理「八重山」だけ。ここでしか飲めない石垣島地ビールを是非ご堪能ください。

ヴァイツェン生ビール 9.50円

日本料理 八重山 タワーウイング1階 / 17時30分～22時

石垣島地ビール

【特典】
期間:5月22日～28日
石垣島の近海魚や野菜、石垣牛まで、島の食材をたっぷり盛り込んだ旬の限定ハーフをご用意いたします。1杯目500円。

ホテルの中庭を望む開放的な焼肉レストランが臨時オープン。島を代表する「石垣牛」や「美崎牛」を楽しむ焼肉コースが、前夜からデザートまでゆったりとご堪能いただけます。※前日の17時までにご予約をお願いします。

焼肉レストラン

【特典】
期間:5月22日～28日
ビール・ワイン・泡盛・ジュース類がフリードリンクでお楽しみいただけます。

●石垣牛コース(全8品) 14,000円
●美崎牛コース(全8品) 12,000円
ファイヤーサイドテラス
タワーウイング1階 / 17時30分～22時(ラストオーダー21時30分)

今週のオススメ! マリンアクティビティ

雨でも遊べるオアシスパーク
海の上のカパカパが水面上に滑り落ち、まるで飛行機のように滑る。スリッパやビーチサンダルも利用可能。また、年齢を問わず楽しめるように、年齢別料金もご用意しています。

料金:50分500円 1時間1,000円
※小学生は半額 幼児2割引き

満月の干満 TIDE	高潮(HIGH)	干潮(LOW)
5/22(金)	09:19 22:46	03:25 16:16
23日(土)	09:58 23:34	04:05 16:58
24日(日)	10:43 ---	04:52 17:43
25日(月)	00:29 11:41	05:56 18:37
26日(火)	01:31 13:04	07:28 19:40
27日(水)	02:33 14:38	09:01 20:48
28日(木)	03:27 15:58	10:08 21:49

【今週の営業時間】
●マゼサビーチ(レジャーハウス) 9:00～18:00
●ガーデンプール 9:00～18:30
●インドアブル 9:00～21:00

無重力 トリートメント アクアバランス

水中でやさしく筋脈をゆるめ、体の歪みを矯正し、体のバランスを整えます。

料金:45分 9,000円
90分 17,000円
120分 25,000円

キッズクラブ

【対象年齢 4～12歳】
タワーウイング1階 / 9:00～19:00

キッズクラブでは、石垣島ならではの自然や文化を遊びながら体験できるプログラムがいっぱいです。

●体罰プログラム 60分 / 1,500円
●ハンドクラフト 30分 / 600円
●折り紙教室 15分 / 300円
●絵画教室 30分 / 600円
●お楽しみ会 15分 / 300円

ゴルフ

スパイクゴルフは、お子様から高齢の方まで、3世代で楽しむことができます。

●スパイクゴルフ 18ホール 大人1,000円 小人500円
●パターゴルフ 18ホール 大人1,000円 小人500円
●パターゴルフ 9ホール 大人500円 小人250円

リフトゴルフ

スナックゴルフは、お子様から高齢の方まで、3世代で楽しむことができます。

●スナックゴルフ 18ホール 大人1,000円 小人500円
●パターゴルフ 18ホール 大人1,000円 小人500円
●パターゴルフ 9ホール 大人500円 小人250円

レンタサイクル

爽快な今シーズンの季節のおススメは、自転車。大人1,500円、小人750円。子供用自転車もご用意しています。

爽やかにテニス

八重山諸島の自然を感じながら、ドライブ気分を味わってください。

●テニスコート 1時間 1,500円
●テニスコート 2時間 2,500円
●テニスコート 3時間 3,500円

ガーデン散歩情報

ホテルの敷地には、たくさんの遊歩道があります。中でも、ゴルフコースの外周は約1.7キロ、心弾み、潮風を感じ、朝は共に散歩がおすすめです。

●ガーデン散歩 1時間 1,500円
●ガーデン散歩 2時間 2,500円
●ガーデン散歩 3時間 3,500円

客室マッサージ

お部屋でのリラックスのひと時に、マッサージがおすすめです。

●マッサージ(タイ式) 30分 4,100円
●マッサージ(タイ式) 45分 6,100円
●マッサージ(タイ式) 1時間 9,100円

イルカと泳ごう!

イルカを飼育している海のイサキ。握手やジャンプの合図を待たせ、イルカと泳ごう!

●イルカと泳ごう! 30分 1,500円
●イルカと泳ごう! 45分 2,500円
●イルカと泳ごう! 1時間 4,500円

水牛のんびり観光

八重山諸島を渡るイヌは、水牛を渡るイヌ。水牛を渡るイヌは、水牛を渡るイヌ。

●水牛のんびり観光 1時間 1,500円
●水牛のんびり観光 2時間 2,500円
●水牛のんびり観光 3時間 4,500円

ヤエヤマヒメボタル

石垣島と西表島に生息する日本最大のヤエヤマヒメボタル。体長はわずか5センチ。繁殖期である5～6月の月夜、求愛のため発光し、その光のきらめきに目を奪われます。

HOTEL MAP

ANA インターコンチネンタル石垣リゾート

●発行: ANA インターコンチネンタル石垣リゾート 〒907-0002 沖縄県石垣市真栄里354-1 0980-88-7111