

シーガイアの多彩な魅力、美味しい食、おすすめの過ごし方などなど、たくさんの“コト”をお届けします。

Koto-todoke

シーガイアの過ごし方
Phoenix Seagaia Resort Information

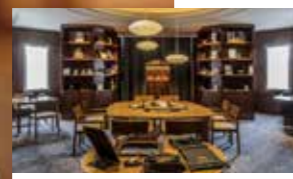
2019
Summer

vol.26



私が届きたいコト

vol.26 シェラトン・グランデ・オーシャンリゾート 風待ちテラス 吉元 真理菜



レタールーム
風待ちテラスの奥にある「レタールーム」は、大切な人を想いながら旅の思い出を手紙に残し、伝えるための素敵な空間です。デジタルの時代だからこそ、万年筆や色鉛筆を使って綴る手紙は、書く楽しさはもちろん、受け取った方も喜んでいただけることでしょう。お泊りの際は、ぜひレタールームでお手紙を書いてみてください。



フェニックス・シーガイア・リゾートは
おかげさまで25周年

25ヶ月連続 「#リゾートなひととき」 インスタグラムキャンペーン開催中

25周年記念

「#リゾートなひととき」と「#シーガイア」の2つのハッシュタグをつけて、あなただけの“リゾートなひととき”をインスタへ投稿してください。投稿いただいた方の中から毎月1組様に“シーガイアの特別”をプレゼント。

〈7月の賞品〉トム・ワトソンゴルフコース「ホシゾラ★ゴルフ」1プレー (1組2名)
〈8月の賞品〉シェラトン・グランデ・オーシャンリゾート「クイーンズファミリー」1泊 (1組5名)
※シーガイア公式アカウントをフォローいただくことが条件です。

詳しくは ▲

人生に、ごちそうを
The DELICIOUS RESORT

THE LIVING GARDEN × テラスバーベキュー 夏グルメで美味しい リゾートステイ

ガーデンエリアを眺めながら宮崎を味わい尽くす、リゾート感あふれる贅沢バーベキュー
テラスバーベキュー シェラトン宿泊者専用



■時間 / 17:30~21:30 (L.O.)
■料金 / お一人様 7,000円
■予約 / TEL.0985-21-1135
■当日 15:00 までの予約制
※雨天時は営業いたしません。

日本一の宮崎牛は、お好みで塩コショウをし、両面に焼き色をつけたらグリルの蓋を開け焼き上げると、より美味しく仕上がります。



手軽にガーデンパーティーを楽しめる
風待ちテラスの
「ピクニックバスケット」



サンドイッチやサラダ、ドリンクがセットになったピクニックバスケットを持ってお出かけしませんか？
■料金 / 2,300円 (1名様分)
■受付 / 風待ちテラス 10:00~20:00 (L.O.)
※注文を受けてお渡りするまで約1時間いただきます。

シーガイアの多彩な魅力、美味しい食、美味しいおすすめの過ごし方などなど、たくさんの“コト”をお届けします。

Koto-todoke

シーガイアの過ごし方 Phoenix Seagaia Resort Information

2019
Summer

vol.26



夏休みは、毎日あがる
夏の満天花火

■期間 / 7月20日(土)~8月31日(土)
■時間 / 20:00~(約3分間) ※荒天時中止

シーガイア中が花火の特等席

ホテルの目の前に打ちあがる花火を夏休みは毎日実施。ホテルの客室から、ガーデンプールから、松泉宮の湯上がりに、そしてナイターゴルフを楽しみながらと、様々なシーンで打ち上げ花火をご覧ください。

クラブフロア専用ラウンジで、シャンパン片手に



ナイトプールから



ホシゾラ★ゴルフをプレーしながら



シェラトンすべての客室から



花火をテーマにしたフード&ドリンクメニュー

■期間 / 7月20日(土)~8月31日(土)

ベニユス
バナラのバナナコッタにマンゴー、イチゴ、ミントのゼリーがたっぷり。花火をイメージしたチョコプレートでより華やかな仕上がり。
■料金 / 1個 400円

ひよろろ〜
シェフ・パティシエ日吉の名を冠したロールケーキが花火バージョンに。香り高い口どけの良い生クリームと宮崎県産マンゴーをフワフワの生地で作りました。
■料金 / 1本 1,200円

フルール
マンゴーやイチゴ、キウイなどの色とりどりのフルーツと、ミルクチョコやガナッシュをサンドした、花のようなマカロンスイーツ。
■料金 / 1個 400円

風待ちテラス
■料金 / 2,300円 (1名様分)
■受付 / 風待ちテラス 10:00~20:00 (L.O.)
※注文を受けてお渡りするまで約1時間いただきます。

カラーソーめん
花火のように彩り豊かで、涼を感じるソーめんがディナービュッフェに登場!

KUROBAR HANABI
夜空に打ちあがる花火をイメージしたオリジナルカクテル。パッションフルーツリキュールを使用したトロピカルな味わいのカクテルに、花火のような船細工がとってもキュート。
■料金 / 1,300円



日本でいちばん「美味しい」リゾートへ
フェニックス・シーガイア・リゾート

宮崎 シーガイア 検索



公式 WEBサイト



公式 Facebook



公式 Instagram

※食材の仕入れ状況により内容が変更になる場合がございます。 ※料金はすべてサービス料・税金込みの金額となります。 ※写真はすべてイメージです。

1F ガーデンビュッフェ「パインテラス」

“宮崎テロワール”（宮崎の土地が育んだ地元食材の美味しさ）をテーマに、郷土料理やサラダバー、宮崎牛を筆頭に質の高さを誇るお肉など、“食の宝庫 宮崎”をグローバルな料理でお楽しみいただけるビュッフェスタイルのレストランです。



BREAKFAST LUNCH DINNER

朝食ビュッフェのおすすめメニュー



BREAKFAST LUNCH

あすか村の野菜のしゃぶしゃぶ

宮崎県日南市「あすか農園」の活き活きとした西洋野菜は、あすか村で村長を務める辻麻須香さんが、地域の皆さんと一緒に丹精込めて育てたもの。野菜本来の旨味を引き立てる、しゃぶしゃぶでご提供します。

宮崎牛と西洋野菜の焼きおにぎり茶漬け

宮崎牛と西洋野菜のしゃぶしゃぶを、炭火で香ばしく焼き上げたおにぎりにのせ、コクと旨みが凝縮された地鶏と昆布の出汁をかけてお召し上がりください。



BREAKFAST

シーガイアコンベンションセンター

夏休み限定スペシャルディナービュッフェ



DINNER



お寿司や天ぷら、ステーキ、パスタ、デザートなど、シェフが目の前で仕上げ、出来立てをご提供する屋台スタイルメニューのほか、宮崎名物のチキン南蛮やレタス巻きなど、多彩なビュッフェメニューを心ゆくまでお楽しみいただけます。

- 期間/8月2日(金)～8月31日(土)
■時間/17:30～21:00 (20:30LO)
■会場/シーガイアコンベンションセンター
■料金/大人 4,500円、4～12歳 2,250円

シーガイア プレミアムメンバーズクラブ 会員様特典 大人 4,000円 4～12歳 2,000円

7/27(土)～9/1(日)には、朝食ビュッフェも

多彩なビュッフェメニューに加え、出汁巻き玉子やオムレツなどは目の前で作り上げ、出来立てをご提供します。
■時間/7:00～10:00 (9:30LO)
■料金/大人 2,500円 4～12歳 1,250円

column 10 リゾートステイを彩る、食の“おもてなし”

シ エラトンに隣接する「シーガイアコンベンションセンター」では、1,000名を超す大規模なパーティーをはじめ、華やかな結婚披露宴や少人数の宴席まで、たくさんのお客様が集い特別な時間を過ごしています。そのいずれも主催者が招待したゲストをもてなす“一期一会”の場であり、そこに華を添えるのが美味しいお料理です。

「通 常のレストランと異なり宴席ごとに目的が存在するので、それに合わせたお料理をご用意する必要があります。例えば県外の方が多い場合は、食材や郷土料理などで地元色を際立たせたり、宮崎の方が多ければホテルならではの華やかさを重視したり、さらに性別なども考慮してメニューをご提案しています。」と語るのは、同コンベンションセンターの米永健一総料理長。「Jリーグなどスポーツ

宿泊のお食事でも提供していますが、アスリートの場合は徹底した栄養管理が求められます。例えば宮崎名物“チキン南蛮”をアレンジし、通常よりも衣を薄く、油で揚げずにソテーするなど、過酷な合宿中であっても食事を楽しんでいただけるよう工夫をしています。」

夏 休み期間には、宿泊ゲスト向けに「サマービュッフェ」も開催されます。ディナーではお寿司や天ぷら、さらにステーキにパスタ、デザートまでシェフが目の前で作り上げる温かいお料理をお召し上がりいただけます。朝食でもオムレツはじめ、フレンチトースト風やだし巻き玉子など多彩にご用意。夏の思い出をより深いものにしていただける、シェフからの“おもてなし”をぜひ味わってください。



シーガイアコンベンションセンター 総料理長 米永 健一

1F 中国料理「藍海」



藍海スタイル「海の幸冷麺」

ほうれん草を練りこんだ緑色の「翡翠(むすい)麺」を、海老やホタテなど、たっぷりの海の幸と一緒にどうぞ。タレは陳皮風味の濃厚くみみ胡麻だれ、黒酢風味のさっぱり醤油だれよりお選びください。

- 期間/7～8月のランチ営業日
■料金/単品 1,900円 セット 2,300円 (スープ、点心、デザート付き) ※ランチのみの提供

シーガイア プレミアムメンバーズクラブ 会員様特典 海の幸冷麺をご注文でソフトドリンク1杯 無料

地元で愛される人気店

(料理長 嵐山智志のおすすめ)



豆酥醬 (ダオスージャン)

大豆、唐辛子、ニンニクを高温の油で揚げて作り上げる藍海オリジナルの“食べるラー油”です。様々なお料理に合いますが、中でも、炒飯との相性は抜群。おつまみとしてもおすすめです。



DINNER

ファミリーセット 前菜、点心、スープ、チャーハン、デザートが付いて、好きなメイン料理を2～3品お選びいただけます。

- 期間/7月20日(土)～8月31日(土)
■料金/メイン2品 15,000円、メイン3品 18,000円 (大人2名+お子様2名分盛り) ※ティナーのみの提供

- 時間/ランチ 11:30～14:00 (13:30 LO) ※土日祝のみ営業 ※平日定休
ティナー 18:00～22:00 (21:30 LO) ※火曜・金曜定休
■TEL/0985-21-1518 [内線133] ※8/9(金)～8/18(日)はランチ・ティナーともに毎日営業

1F 「実家 くらぎ」



季節の懐石コース

旬の食材をお客様の目の前で丁寧に手仕事を施し、お出する懐石コース。今月のおすすめは、太刀魚やハモなど、夏の旬のお造り盛り合わせ。味はもちろんのこと視覚でもお楽しみいただけます。

- 料金/14,500円
■時間/ランチ 12:00～13:00 (くらぎのお茶漬け20食限定/要予約) ※金曜・土曜のみ営業
ティナー 18:00～22:00
■TEL/0985-24-0910

(親父のおすすめ)



くらぎのお茶漬け

煎りたての胡麻の風味と鰯の旨味を雪室米とともに、ランチのみ1日20食限定にて提供しております。(要予約)

- ※7～8月の定休日
7月16日(火)・21日(日)
22日(月)・28日(日)
8月4日(日)・5日(月)・8日(木)
18日(日)・19日(月)
25日(日)・26日(月)

1F 九州の米とあて「米九」

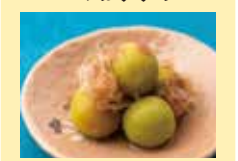


チキン南蛮と冷汁御膳

宮崎の郷土料理、チキン南蛮と冷汁がセットに。おすすめは鰻と絹揚げ豆腐の煮物。美味しいご飯と共に楽しみたい。
■期間/7月31日(水)まで ■料金/4,500円

- 時間/ティナー 18:00～22:00 (21:30 LO) ※7月の毎週木曜日 及び 8月全日定休
■TEL/0985-21-1341 [内線136]

(料理長 溝口謙二のおすすめ)



カリカリ醤油小梅

青いうちに摘み取った小梅を、甘口の薄口醤油に漬け込んだ、風味豊かな一品。爽やかな酸味と醤油の香りは、ご飯との相性抜群です。

42F 「Ristorante ARCO」

落合務シェフ監修の王道イタリアンを、42階からの絶景と共に楽しめるレストラン。様々な種類から選べるプリフィックススタイルのコースをご堪能ください。



(料理長 田口信幸のおすすめ)



- 料金/ランチ 2,500円(前菜+パスタ) 3,300円(前菜+パスタ+メイン)
ティナー 7,500円(ティナーコース)
■時間/ランチ 11:30～15:00 (14:00 LO) ※水曜定休
ティナー 18:00～22:00 (20:30 LO) ※火曜・水曜定休
■TEL/0985-21-1148 [内線137]
※8月はランチ・ティナーともに毎日営業

水平線に浮かぶレストラン

1F 鉄板焼「ふかみ」



夏の宮崎牛コース

料理長のスペシャリテ「宮崎牛すね肉のコンソメスープ」がトリュフ入りの特別バージョンに。さらに、くりみと牛タンの焼きしゃぶ、コース鉄板焼きなど、日本の宮崎牛を心ゆくまでご堪能いただけます。
■期間/8月31日(土)まで ■料金/15,000円
■時間/ティナー 17:30～21:30 (21:15 LO)
■TEL/0985-21-1314 [内線134]

日本一の宮崎牛を目の前で焼き上げる

(料理長 川原祐一のおすすめ)



宮崎和牛ジャッキー

霧島連山の麓にある西ノ原牧場で育てた宮崎和牛もも肉を使用。焼肉のようにジューシーで、和牛の風味豊かな味わいを堪能できる、最高級のビーフジャッキーです。
※夏の宮崎牛コースの一品として提供

毎月 2日、9日、19日、29日はふかみの肉の日! コース料理を注文いただいた方へ、宮崎牛ロースを50g増量もしくは、追加してご提供します。
4月29日、5月2日、12月29日、1月2日 除外日

1F 寿司処「八潮」



上品で上質な握りたてのお寿司を

太刀魚



八潮の寿司職人 吉浦 喜三郎 2015年に、宮崎市観光協会より観光功労者として表彰されました。

この時期の太刀魚は適度に脂がつっており、甘みと旨みが強いのが特徴。おすすめは炙り。皮と身の間が美味しいので、ぜひ皮と一緒に召し上がりください。

- 料金/500円～
■時間/ティナー 18:00～22:00 (21:30 LO) ※7月の毎週木曜日 及び 8月全日定休
■TEL/0985-21-1341 [内線136]

シーガイア プレミアムメンバーズクラブ 対象施設のご利用でポイントが貯まるプログラムです。貯まったポイントはギフト券に交換できるほか、ご精算時に1,000円単位でポイント支払にご利用いただけます。会員様特別料金や特典も。
入会金・年会費 無料 詳しくはWEBまたはお近くのスタッフまで

ホテルでの滞在をより豊かに

2F 「風待ちテラス」 シェラトン宿泊者専用

“旅はじめ”と“羽やすめ” のためのテラス

「旅」をテーマにセレクトした多種多様な本を自由にお読みいただける「風待ちテラス」では、淹れたてのコーヒーを片手に、ゆったりとしたソファで贅沢な読書の時間をお過ごしいただけます。



7/23 (火)は
手紙を楽しむ「ふみの日」
お気に入りのポストカードで、
大切な人へお手紙を書きませんか？



旅の思い出を手紙に綴る レタールーム

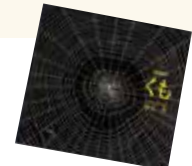
シーガイアオリジナルのポストカードで、旅の思い出を手紙にしたためていただける「レタールーム」。上質な万年筆や色鉛筆を使って、大切な誰かや未来の自分に宛てて手紙を綴りませんか。
(ハガキ・郵送料無料)



山下アンバサダー おすすめの1冊
SPIDER くも
出版：文化出版局 著者：新宮 晋



オグモの絵本。夏の日、夕暮れが近づいて円網を張りはじめ、星が輝くころ完成し、夜間に獲物をとらえて、朝には網をたたむ1日が描かれています。トレーシングペーパーページの色合いがとても印象に残ります。この絵本をきっかけに、クモの網の張り方を調べましたが、自然界にはまだまだ知らないことがあります。



チキン南蛮サンド

ジューシーな鶏もも肉にたっぷりのタルタルソース。宮崎のソウルフード「チキン南蛮」がサンドイッチに!

■料金/500円



マンゴースムージー

ひんやり、とろける口当たりにとりする贅沢なドリンクです。

■料金/500円



夏の新作パン

クリームチーズと小豆のきなこパン、明太ポテマヨ、マンゴーのクロワッサン・オ・ザマンド、カレーナンドッグ、そしてブルーベリーのミニパンなど、子どもから大人まで楽しめるパンが夏休み限定登場!

■期間/7月20日(土)~8月31日(土)
■料金/250円~

今月の旬なお野菜スープ

スイートコーンの冷製スープ



スイートコーンと玉葱の優しい甘みが口の中から鼻に抜けるひんやり涼しい、絶品スープです。昨年放送されたTVドラマ「忘却のサチコ」でも、このスープが登場し、「サチコさん」がとても美味しくそんで飲んでいた、あのスープです!

■期間/7月20日(土)~8月31日(土) ■料金/500円

風待ちテラスのおすすめメニュー

ハンドリップ コーヒー

宮崎市にある珈琲専門店「なかはら珈琲工場」のベテランマスターが、風待ちテラスのために厳選した新鮮な豆。その場で豆を挽き、お湯の温度、量、注ぐ時間、すべてを丁寧に、心を込めてお淹れします。

■料金/500円



ごぼうのリュスティック

醤油を加えた出汁で味付けしたごぼうを生地に混ぜ、もっちりとしたパンに焼き上げました。噛むほどに優しい甘さにごぼうの風味が広がります。

■料金/大 450円、中 250円、小 150円

■オープン時間/8:00~23:00(レタールームは21:00まで)
■カフェエリアオーダー時間/
フード 10:00~21:00 スイーツ 10:00~18:00 ドリンク 8:00~21:00
※7/20~一部軽食メニューは17:00ラストオーダーとなります。
■TEL/0985-21-1120

シーガイアプレミアム
メンバーシップ
会員様特典
ペーカリー商品 10%割引

お酒と楽しむ リゾートの夜

美しいガーデンを眺めながらお酒を楽しむ

「THE LIVING GARDEN内」 「KUROBAR」

シェラトン宿泊者専用



KUROBAR GIN&Tonic SELECTION

お好みのジンと旬のフルーツをお選びいただく人気のジン・トニック。夏休みは、新鮮な柑橘感と上品で滑らかな味わいのクラフトジン「スター・オブ・ボンベイ」に、甘くて濃厚なマンゴーを合わせたジン・トニックがおおすすめです。

■料金/1杯 1,000円~
(マンゴー ジン・トニックは1,400円)

GIN物語 vol.14 jin jin GIN

パターナダーが厳選したこだわりのジン



球磨焼酎「あさぎりの花」をベースにした、熊本初のクラフトジン「jin jin GIN」。ポタニカルには、ジュニアベリーをはじめ、熊本産の柑橘類の皮や、天草で育ったローズセラウムなどを使用した熊本が詰まった1本です。香り、うま味を残すために軽く濾過し、ロックや炭酸などで割るとうすらと白く濁り、色の变化もお楽しみいただけます。ストレートまたはロックがおおすすめです。



シニアパターナダー 中島 真也

■時間/月~木、日、祝 19:00~23:00(22:45 LO)、金、土 19:00~24:00(23:45 LO)
■TEL/0985-21-1133(ホテル代表) ※18歳未満のお客様のご入店はお断りさせていただきます。

リゾート感溢れる寛ぎのバー

1F カクテルラウンジ「パシフィカ」

サマーモヒート

今月はマンゴーやココナッツのリキュールを使ったオリジナルモヒートをご用意。お子様も楽しめるパッションフルーツのノンアルコールモヒートもご用意。

■料金/1杯 1,400円~



マンゴーフロズン

南国宮崎にふさわしい、トロピカルなカクテル。なめらかで濃厚なマンゴーの味わいをお楽しみください。ノンアルコールもご用意。

■期間/7月1日(月)~8月31日(土)
■料金/1,600円~

■時間/月~木、日、祝 18:00~23:00(22:45 LO)
金、土 18:00~24:00(23:45 LO)
■TEL/0985-21-1133(ホテル代表)



鉄板焼「ふかみ」

ラグビー応援コース

ラグーマンの躍動感溢れるプレーは、見ているだけで元気が出ます。しなやかな筋肉を作るうえで欠かせない栄養素、タンパク質が豊富に含まれる赤身肉(宮崎牛も肉150g)をコースにてご提供します。

■料金/お一人様 12,500円

「バインテラス」 ラグビーフェア

鶏もも肉のナッツ炒めや、豚肉の塩炒めなど、ラグーマンが好むボリューム満点のメニューです。



「風待ちテラス」 風待ちエクレール

風待ちテラスのエクレールに「和」と「英」の2つのフレーバーが登場。お茶に和三盆、紅茶にオレンジピール。どちらも上品な甘さです。

■料金/各300円

「風待ちテラス」 ラグビーパン

日本代表ユニフォームをイメージしたユニークなメロンパンや、ラグビーボールをモチーフにした卵入りのカレーパンをご用意しました。

■料金/各250円

RUGBY FAIR 7月31日(水)まで

「バインテラス」「藍海」「米丸」 強豪国のビールを飲んで応援!

ラグビー強豪国のビールをご用意しました。日本はもちろん、各国のビールを飲んで皆で応援しよう。

■料金/1本 1,000円~1,500円



九州の米とあて「米丸」 肉厚スペアリブの んにく醤油焼き

んにく醤油の香ばしさが食欲をそそるスペアリブは、肉厚なのに箸で切れるほどの柔らかさ。フライドガーリックを添えてお召上がりください。

■料金/1皿 1,500円

「Ristorante ARCO」 ラグビー応援ワインセット

ラグビー発祥の地「イングランド」をはじめ、南アフリカ、日本のワインセットをご用意しました。

■料金/お一人様 3,200円

ラグビーグッズコーナー

タオルやキーホルダー、文房具などのラグビー日本代表公式グッズを取り揃えました。



※食材の仕入れ状況により内容が変更になる場合がございます。 ※料金はすべてサービス料・税金込みの金額となります。 ※写真はすべてイメージです。

Activity

2F アクティビティセンター

シーガイアに揃うアクティビティだけでなく、宮崎県内の観光情報の提供やレンタカー手配など、宮崎・シーガイアでの滞在をアクティブにお楽しみいただけるよう、スタッフがサポートいたします。

■時間 / 8:00~19:00
■各種プログラムのご予約・お問合せ / 0985-21-1324 [内線 100]

シーガイア満喫 セグウェイツアー

シーガイア周辺の自然や日向神話について、インストラクターの語りを聞きながらセグウェイで散策。初心者も安心の講習会付きです。

■時間 / 土・日・祝、8/12・15 ①9:30 ~ ②13:00 ~
火・水・金 13:00 ~
(各約2時間)

■料金 / 5,000円
■対象 / 16歳以上70歳未満 体重45kg以上118kg未満
※前日17:00までの予約制

S P M C シーガイアプレミアム
メンバーズクラブ
会員様特典 特別価格
4,000円



(連泊の方にオススメ) スキューバーダイビング

日向灘のおすすめダイビングポイントへご案内します。宮崎の夏の海を満喫しませんか。

■場所 / 宮崎県南郷町 ※ホテルからの送迎付き
■所要時間 / 7:30~19:00 (移動時間を含む)
■料金 / 体験ダイビング 16,500円 (初心者向け) シュノーケリング 8,000円
■対象 / 10歳以上の方
※体験後18時間以内は、飛行機への搭乗ができません。
※前日17:00までの予約制。

南国宮崎の美しい海を満喫



サーフィンスクール体験

全国屈指のサーフポイントとして有名な宮崎県。日南・青島エリアの人気スポットへご案内。丁寧にレクチャーします。

■場所 / 日南エリア～青島ビーチ～崎浜浜周辺
■所要時間 / ①9:00~12:00 ②14:30~17:30 (移動時間を含む)
■料金 / 16,000円 (見学科3,000円) ※2名参加 (体験者) で見学者1名無料。
■対象 / 8歳以上
※18歳未満は保護者の同意書が必要。お子様 (8~12歳) のみの参加は保護者の見学が必要です。
※催行人数: 1名~5名まで (見学者含む)。
※水着、タオル、サンダル、水着入れ等、(日焼け止め、必要に応じて) をご持参ください。
※前日17:00までの予約制。

1F 温泉施設「松泉宮 (しょうせんきゅう)」

シェラトン宿泊者専用

「月読」を10:00~16:00限定で利用可能 平日 500円 / 土日祝 700円 ※アクティビティセンターにて受付

	奥の湯「月読」	前の湯「新月」	貸切温泉「離れ湯」	おゆのみや
営業時間	6:00~23:00 (最終入場22:30)	6:00~12:00, 16:00~23:00 (最終入場22:30)	7:00~12:00, 16:00~23:00 (90分制)	7:00~15:00, 20:00~ (3部制/2時間制)
一般フロア宿泊者	無料	無料	5,000円	6,500円
クラブフロア宿泊者	無料	無料	クラブツイン宿泊者 3,000円 クラブスイート宿泊者 1泊あたり1回 無料 (離れ湯またはおゆのみやら選択)	クラブツイン宿泊者 5,200円

※ラグゼーツ業/コテージ/ヒュムカにご宿泊のお客は、1回1,000円にて「月読」、「新月」をご利用いただけます。ラグゼーツ業フロントにて受付後、松泉宮へお越しください。
※夏休み期間は混雑が予想され、混雑状況により入場制限をさせて頂く場合がございます。

風と走り、宮崎を知る



シーガイア乗馬クラブ UMAIRU

緑豊かな黒松林に囲まれたUMAIRUで乗馬体験はいかがですか。

夏休み期間特別営業
■期間 / 7月20日(土)~9月1日(日)
※火曜定休及び8/1・2・25休業 (8/13は営業)
■時間 / 9:00~12:00, 14:00~17:00
■料金 / 1,200円~
※前日17:00までの予約制
※7/19までは土・日・祝のみ営業となります。

■引き馬コース (体験時間約5分)
スタッフが引いてくれるから初心者やお子様でも安心。
■料金 / 1,200円 (3歳以下1,000円) ※3歳以下保護者同乗

■乗馬ミニコース (体験時間約15分)
黒松林の中で、自ら手綱を引く本格感を体験。
■料金 / 3,000円 (3歳以下2,500円) ※3歳以下保護者同乗

■外乗シービューコース (体験時間約60分)
爽やかな黒松林と潮風が心地よい! 海岸線のどちらも楽しめる外乗コース。
■料金 / 13,000円 (1組2名以上) ※1名でのご利用は 15,000円
■対象 / 小学生以上

レンタサイクル

アクティビティセンター及びラグゼーツ業フロントでは、自転車の貸し出しを行っています。木漏れ日が降り注ぐ黒松林の中を駆け抜けよう!

■時間 / 8:00~17:30 ■料金 / 1時間 550円~
※2人乗り自転車もあるよ!

S P M C シーガイアプレミアム
メンバーズクラブ
会員様特典
30分追加を無料サービス (通常1時間追加350円)
※電動アシスト・2人乗り・スポーツタイプは対象外。

2F 色浴衣貸し出しコーナー

多様な色柄の浴衣をレンタルいただけます。お部屋で浴衣に着替えたら、松泉宮温泉までの道のりも、心が弾む特別な時間に。浴衣はお部屋に置いたままチェックアウトが可能です。女性の方にはオリジナルポーチ&足袋ソックスのプレゼントも!

■時間 / 8:00~19:00 ■受付 / 2F アクティビティセンター
■料金 / 浴衣 (男性用/女性用) +下駄1,000円

星空探検

まるで本物の星空みたい! 100万個の星を再現

身近な星座について学んだり、プラネタリウム投影機MEGASTAR CLASSが映し出す100万個の星をお楽しみいただけます。

■期間 / 7月20日(土)~8月31日(土)
■時間 / 9:00~12:00, 14:00~17:00 (約10分間上映)
■場所 / シェラトン2F 風待ちテラス内 特設会場
■料金 / 300円 ※3歳以下入場不可

ふれあいのコーナー

ヘラクレスオオカブトやヒラタクワガタなど、たくさんのカブトムシ&クワガタと遊ぼう!

■期間 / 7月20日(土)~9月1日(日)
■時間 / 9:00~17:00 (最終受付 16:50)
■料金 / 10分間200円
■場所 / シェラトン・グランデ・オーシャンリゾート3F

夏休み特別企画 ワークショップ開催

夏の思い出作りに、自分だけのオリジナル作品を作いませんか

■期間 / 7月20日(土)~9月1日(日)
■場所 / シェラトン・グランデ・オーシャンリゾート3F
■予約 / 前日までのご予約:
アクティビティセンター 0985-21-1324 [内線100]
当日のご予約: 直接、会場各ショップへご相談ください

カルトナーージュ

■料金 / 9:00~16:00 (最終受付15:00)
■料金 / バインダー 1,500円 (約30~40分)
キーホルダー 1,000円 (約30分)
ペン立て 2,200円 (約60分) 他

サンドアート

■時間 / 10:00~12:00, 12:30~17:00 (最終受付16:00)
■料金 / ハワイアンアラワー 2,000円 (約60分) シーサイドボード 2,000円 (約60分)

かごあみ体験

■時間 / 10:00~12:00, 14:00~17:00 (最終受付16:00)
■料金 / かごあみ 2,000円 (約40~60分) かごバッグ 3,800円 (約60~90分)
※かごバッグのみ年齢対象あり (15歳以上)

TABIKU program

夏休みの自由研究にぴったり! “旅育”プログラム

リゾート内ホテル宿泊者限定プログラム
〈お申込〉総合予約センター 0985-21-1113 (9:00~18:00)

親子で植物アートをづくり体験

植栽のプロから教えてもらいながら、親子で楽しく植物&グラスサンドアート作品を作ろう!

■期間 / 7月23日(火)~8月29日(木)の火・木曜日
8月10日(土)~13日(火)
■時間 / 13:30~14:30
■対象 / 小学生~中学生のお子様を含む親子
■料金 / 1組3,000円 (お子様1名につき大人1名)
※キットは2名様で1個となります。1名追加につき 2,000円 (キット含む) の追加となります。 ※3日前までの予約制。

スナックゴルフ

黒松林の中、自然の木々が障害物となる全9ホールのコースをフライングディスクを使って攻略だ!

■時間 / 8:00~17:00 (最終受付16:00) ■料金 / 大人 1,000円、12歳以下 500円
■場所 / シェラトン 南側駐車場前 黒松の森 ■受付 / アクティビティセンター

スナックゴルフ・ディスクゴルフ ※ご利用状況によりお待ちいただく場合がございます。 ※運動シューズでご利用ください。 ※18歳以上の保護者同伴でご利用ください。 ※コースの状況によりクローズする場合がございます。

新富町でウミガメの生態を学ぶ

新富町富田海岸にて宮崎県指定天然記念物のアカウミガメについて生態を学び、上陸したウミガメの足跡などを観察する、生命の尊さを実感できる早朝ツアーです。朝食は新富町の食材を使ったメニューをお楽しみいただけます。

■期間 / 8月14日(水)、16日(金)、18日(日)、20日(火)、22日(木)
■時間 / 4:30~7:30 ■料金 / 大人 3,500円 4歳~小学生 2,500円
※3日前までの予約制 ※荒天時中止
※全国旅行業協会正会員 宮崎県知事登録旅行業第2-144

からからつきクラフト体験

■時間 / 9:00~13:00, 14:00~17:00 (最終受付16:30)
■料金 / つみきバスズ 1,200円 (約15~30分) ビー玉ころころ [小] 1,500円 [大] 2,000円 (約30~40分) 木の時計 2,500円 (約30~40分) 他

アロマキャンドル作り

■時間 / 9:00~11:30 (最終受付11:00)
■料金 / ミルフィーユキャンドル 1,800円 (約20分) グラスサシェ 2,500円 (約20分)

UVレジンアクセサリー作りと貝殻アート

■時間 / 10:00~17:00 (最終受付16:00)
■料金 / [UVレジンアクセサリー] (約20~30分) ヘアゴム、キーホルダー、ネックレス 各1,500円~ [貝殻アート] (約30~40分) フォトスタンド、リース 各2,000円

本革で作るかわいい小物

■時間 / 9:00~17:00 (最終受付16:00)
■料金 / ストラップ、プレスレット 各1,000円 (約20分) キーホルダー 2,000円 (約20~30分) アコーディオン財布 4,000円 ※1日限定4個 (約40~60分)
※アコーディオン財布のみ年齢対象あり (12歳以上)



01 サンビーチーツ葉 南ビーチ
The BEACH BURGER HOUSE

まるでカリフォルニアビーチ!

東京・原宿の人気バーガーショップ「THE GREAT BURGER」監修による多彩なハンバーガーメニューをはじめ、パンケーキやアイスクリームなど、美味しくフォトジェニックなメニューが盛りだくさん。

- 時間/通常 11:00~17:00(16:00 LO) 7/21~8/31 10:00~18:00(17:30 LO)
- 定休日/7月:毎週火曜 及び 7/10 8月:8/6、20、27
- TEL/0985-34-9085

ラグゼーツ葉より徒歩で約10分

気づかずに帰ったらもったいない!
シーガイアには
楽しいスポットがいっぱい。

笑ったり、驚いたり、うっとりしたり……
そんな体験に次々出会えるフェニックス・シーガイア・リゾート。
太平洋に面した南北約11km、およそ700haの広大な黒松林に
囲まれた自然の中には、数えきれないほどの楽しさが!

リゾートエリア内は無料のシャトルバスで楽々移動!

時刻表はWebでもCheckできます!

- 宮崎自然動物園
- カンパニービル
- ゴルフアカデミー
- フェニックス
- シーガイアテニスアカデミー
- トム・ワトソンゴルフコース
- シーガイアコンベンションセンター
- コテージヒムカ
- サンビーチーツ葉

※「サンビーチーツ葉」は、夏休み期間中のみの停留となります。
※シャトルバス時刻表は、シーガイアのWEBサイトまたは、各ホテルフロントにてご確認ください。



04 人気のパワースポット
みそぎ池

国生みの神、イザナギノミコトが黄泉の国の境を越すために、みそぎを行った場所と伝えられています。5月から9月頃まで、朝、池一面に黄色いスイレンの花が咲く光景はとても神秘的。この午前中だけの絶景を見るには早起き必須です。

シエラトンより徒歩で約10分

02 約100種の動物たちや、わくわくする乗り物も!
宮崎市フェニックス自然動物園

- 営業時間/9:00~17:00(最終入場16:30)
- 入園料/大人 830円、中学生 420円、小学生 310円、未就学児 無料
- 休園日/水曜日(但し、水曜日が祝日、夏休み等の場合は営業)

シエラトンよりシャトルバスで約7分

流れるプール OPEN

1周200mの流れるプールに滑り台付きの子供プール、ウォータースライダーなど、家族みんなで思いっきり遊ぼう!

- 遊泳期間/7月13日(土)~15日(月・祝) 7月20日(土)~9月1日(日)
- 遊泳時間/10:00~16:30

リゾート内ホテル宿泊者限定

夕暮れ時の動物園を特別にご案内
宮崎市フェニックス自然動物園
トワイライトZOOツアー

普段では見ることができない、日中とは違った動物たちの行動や生態を、飼育員のお話を聞きながら観察しよう。

- 日程/8月13日(火)、15日(木)、17日(土)、19日(月)、21日(水)
- 時間/17:00~19:30 ■料金/1,500円(4歳以下無料)
- 定員/20名 ※前日17:00までの事前予約制
- ご予約・お問合せ/総合予約センター 0985-21-1113

03 シーガイアテニスアカデミー

松林に囲まれた本格的アカデミーで爽快&リフレッシュ!

SPM シーガイア プレミアムメンバークラブ 会員様特典

屋外・屋内コートに完備したテニスアカデミー。宿泊者は、ラケットやシューズ、ボールのレンタルが無料に!お気軽にご利用ください。

- 時間/月曜日 12:00~22:00 火~金曜日 10:00~22:00 土曜日 9:00~21:00 日曜日 9:00~19:00
- 宿泊者料金/屋外テニスコート1面 1時間 1,620円(17:00以降 2,160円)
- TEL/0985-21-1311

09 シーガイアオリジナル マンゴープリン

濃厚なマンゴープリンの中に、マンゴーゼリーを詰め込みました。口いっぱいに広がるマンゴーの香りをお楽しみください。

- 料金/8個入り 870円 12個入り 1,290円

05 1年中緑の芝生に四季折々の花が咲き誇る
フローランテ宮崎

- 営業時間/9:00~17:00 (8/2~8/18は 15:00~21:30)
- 入園料金/大人 310円 小学生 150円 未就学児 無料
- 休園日/火曜日(祝日の場合は翌日休園)

シエラトンより徒歩で約10分



フローランテの夕涼み
みやざきグルメとランタンナイト

約10,000灯ものランタンで幻想的に彩られた「フローランテ宮崎」で夕涼み。全国の美味しいグルメも大集合!

- 期間/8月2日(金)~8月18日(日)
- 時間/15:00~21:30
- お問合せ/フローランテ宮崎 0985-23-1510



06 トム・ワトソンゴルフコース

PGAスター選手トム・ワトソンが設計し、世界で唯一その名を冠した美しく戦略性のあるゴルフコース。ナイターの「ホシゾラ★ゴルフ」も大人気。宮崎の星空の下、日中とは異なる幻想的な空間でリゾートゴルフをお楽しみください。

TEL/0985-21-1301 (フェニックスカントリークラブ内)

当日予約もOK! レンタルクラブ&シューズ無料!

リゾート内ホテル宿泊者限定

宿泊者の方は、レンタルクラブ&シューズのレンタルが無料なので、手ぶらでOK! 当日のご予約も承りますので、旅の途中でゴルフしたくなったトム・ワトソンゴルフコースへお越しください。2名プレーの割増なし、ウェアやグッズ販売の充実などにより、気軽にプレーしていただけます。

「ホシゾラ★ゴルフ」スタート時間
9H 15:36~19:28 18H 15:36~17:28

「有賀園GOLFテラス」サマーセール7/31(水)まで開催中!
SPMCポイント2倍やプレゼント企画などもご用意。

07 フェニックスカントリークラブ

世界のトップ100、日本のトップ3に名を列ねる日本屈指の名門ゴルフコース。ダンロップフェニックストーナメントの舞台にもなっており、大会の余韻に浸りながら、一年中緑の洋芝でプレーいただけます。

TEL/0985-21-1301

08 フェニックスゴルフアカデミー

洋芝から打てる350ヤードのドライビングレンジに、フェニックスカントリークラブと同レベルのショートゲームエリアやバンカー、さらにナイター照明も備わり、一日中快適な練習が可能です。レンタルクラブやシューズもご用意。

- 時間/7:00~20:00 (水曜日12:00~16:00はメンテナンスのため打席のみクローズ)
- 宿泊者利用料金/練習球 50球 930円 100球 1,650円
- TEL/0985-21-1605

09 [シエラトン・グランデ・オーシャンリゾート 39F] バンヤンツリー・スパ

クイック・リフレッシュ

遊び疲れた身体をリフレッシュしませんか。

- 料金/15分コース 3,500円、30分コース 6,000円
- メニュー/ フット・リリーフ (ふくらはぎからつま先までのマッサージ) ヘッド・マッサージ (しっかりめの圧でつぼ押し) アーバン・レスバイト (肩・首・頭の疲労から解放)
- ※来店順のご案内です。事前予約は承りません。
- ※通常メニューとの併用はできません。
- ※他のお客様との共有スペースでのトリートメントとなります。
- 時間/10:00~20:00
- TEL/0985-21-1351 [内線45919]

09 [シエラトン・グランデ・オーシャンリゾート 3F] フィットネスクラブ ジ・オーシャンクラブ

メタボ予防プラン

安全で効果的! 短時間でできるストロングス社監修のショートトレーニングを伝授。自宅で出来るメタボ知らずのカラダ作りトレーニングをサポートします。

- 時間/7:30~20:00
- 料金/40分 3,500円 (完全予約制)
- 「仕事をしながら脂肪を燃やそう!」(責任監修 大川達也氏 [ストロングス社代表]) トレーニングガイド本付き!
- 時間/プール 7:00~12:00、13:30~21:00 ジム 7:00~21:00、バス・サウナ 9:00~22:00
- TEL/0985-21-1145 [内線106]

幻想的に、神秘的に輝く 月の道

海から月が昇りはじめると月光が海に映り、細長い光の道が海面に現れます。それが「月の道」です。満月とその前後の夜にだけ見られる幻想的な月の道を、大切な方とご宿泊のお部屋からぜひご覧ください。

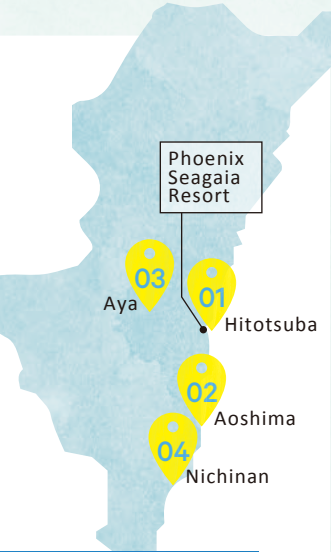
月の出 予想時刻	7月	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
		18:06	18:58	19:45	20:27	21:05
月の出 予想時刻	8月	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
		17:42	18:26	19:04	19:40	21:12

※月の出から30分~1時間後が見ごろです。 ※満月は7月17日(水)、8月15日(木)です。

※料金はすべてサービス料・税金込みの金額となります。 ※写真はすべてイメージです。

宮崎県内の夏のおでかけ

オススメ
Osusume Spot
スポット



ラグゼーツ葉より徒歩で約10分

01 海水浴にマリンスポーツも! みやざき臨海公園「サンビーチ ーツ葉」

ラグゼーツ葉から徒歩約10分の場所にある人工ビーチ。海水浴のほか、シーカヤックなどのマリンスポーツが楽しめます。

■ 遊泳期間 / 7月6日(土)~9月1日(日)
※ 荒天時遊泳禁止



02 青島海水浴場

海水浴のほか様々なマリンスポーツが楽しめます。近くには、青島神社や鬼の洗濯板などの観光名所も。

■ 遊泳期間 / 7月6日(土)~9月1日(日)
※ 荒天時遊泳禁止

シーガイアより車で約30分

AOSHIMA BEACH PARK

美しい青島ビーチを眺めながらピザやハンバーガーなどを楽しめる、フォトジェニックな空間。

■ 期間 / 9月29日(日)まで(水曜定休)
■ 時間 / 7月: 平日 10:00~19:00 土日祝 10:00~21:00
8月: 毎日 9:00~21:00(定休日なし)



03 綾 てるはの森の宿(屋外プール)

豊かな自然に囲まれた、地下水をくみ上げたプール。高さ25mのウォーターライダーや幼児用プールなどが人気。

■ 期間 / 7~8月
■ 時間 / 9:00~12:00、13:00~16:30(午前・午後入れ替わり制)
■ 料金 / 高校生以上 350円、小中学生 250円 幼児 200円

シーガイアより車で約45分

その他の観光情報は「旬ナビ」から



04 富士海水浴場

海上マリプールが大人気の、日南市にある海水浴場。幼児用プールもあり、お子様も安心して遊べます。

■ 遊泳期間 / 7月7日(日)~8月31日(土)
※ 荒天時遊泳禁止

シーガイアより車で約1時間



ラグゼーツ葉 / コテージ・ヒムカ

ガーデンプール

緑に囲まれた広々としたガーデンプール。プールサイドではBBQやスーパーボールすくいも楽しめます。

■ 期間 / 7月13日(土)~7月15日(月・祝) 10:00~17:00
7月20日(土)~8月31日(土) 10:00~21:00
※ 12:00~13:00はクローズ
■ 料金 / リゾート内ホテル宿泊者: 無料
プールサイドBBQ利用者: 無料
ピジター: 大人1,100円、小人600円



アクアチューブ

水上を転がる不思議なチューブに乗って、思いっきり楽しもう!

■ 日時 / プール遊泳期間中の 10:00~11:00 16:00~17:00
■ 料金 / 1回 600円(約3分間)
※ 4歳以上 ※ 定員2名
※ スカート以外のラフな格好でお越しください



スーパーボールすくい

水に浮かぶカラフルなスーパーボール、いくつ取れるか挑戦してみよう。

■ 日時 / プール遊泳期間中の毎週金・土曜日 17:30~18:30
■ 料金 / 1回 200円



プールサイドバーベキュー

リゾート感あふれる空間でBBQはいかが?

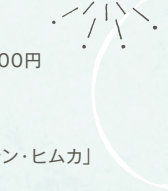
夏の定番といえばBBQ! ジュウジュウと音を立てて焼けるお肉に冷たいビール! 松林に囲まれたプールサイドという最高のロケーションでBBQをお楽しみください。

■ 期間 / 7月20日(土)~9月1日(日)
■ 時間 / ①17:30~②19:30~(90分制)
■ 内容 / BBQ食べ放題 + ドリンク飲み放題 + 焼きそば + 屋台メニュー1品付き
■ 料金 / 大人(宿泊者) 3,800円 大人(外来) 4,000円
中高生 2,800円、4歳~小学生 2,200円 3歳以下 無料
※ 前日までの事前予約制。
※ 荒天時はコテージ・ヒムカ センター棟2F「レストラン・ヒムカ」にてビュッフェ提供となります。



BBQ会場には花火広場も

手持ち花火で夏の思い出作りをしませんか?
■ 時間 / 日没後~21:00
※ 花火は各自ご持参ください。



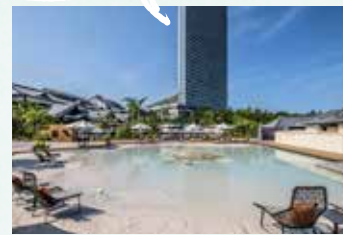
プールサイドバーベキューのご予約はWEBで⇒



SPRING シーガイアプレミアムメンバークラブ 会員様特典
大人(外来) 3,800円でご利用いただけます

ゲーム感覚で遊べる噴水アトラクション「噴水危機一髪」新登場!

■ 日時 / 遊泳期間中 9:00~19:00
■ 料金 / 無料



水深の浅いキッズ向けのビーチプール 浮き輪などのビーチグッズレンタルも



夜はプールから目の前にある花火を観賞

贅沢なプライベート空間 水辺のガゼボ

貸切タイプのガゼボでは、大きなベッドやデスクチェアで本を読んだり、カクテルを飲んだり、贅沢なリゾート時間を過ごいただけます。

■ 時間 / 9:00~22:00(90分制)
■ 料金 / 一般フロア宿泊者: 1回 2,000円
※ 7/20~8/31は1回 3,000円
クラブフロア宿泊者: 無料(1泊につき1回)
■ 予約 / フロント、シェラトンクラブ、アクティビティセンター
■ 受付 / 松泉宮 温泉受付 ※ 事前予約制



まるで海外リゾート! フォトジェニックなガーデンプール

THE LIVING GARDEN

シェラトン宿泊者専用



THE LIVING GARDENには大小2つのプールがあり、早朝はヨガや体操などの朝活、お昼は家族でプール遊び、そして夜はフォトジェニックなナイトプールで大人のリゾート時間を満喫いただけます。

■ 遊泳期間 / 7月13日(土)~15日(月・祝) 9:00~17:00
7月20日(土)~8月31日(土) 9:00~20:00
■ 遊泳料金 / 無料 ※ シェラトン宿泊者専用

THE LIVING GARDEN

プールサイドで気分を盛り上げるフード&ドリンク

リゾート気分を盛り上げるモヒートやブルーハワイなどのカクテル、宮崎牛カレーやポテト、かき氷などのフードメニューをご用意。

■ 提供時間 / 11:00~17:00 (フードは15:00まで)
■ 提供場所 / ガーデンレセプション ※ 19:00以降のドリンクはKUROBARのテイクアウトコーナーをご利用ください。



THE LIVING GARDEN の朝活プログラム

シェラトン宿泊者限定

SUPヨガ

プールに浮かべたボード上で、朝陽を浴びながらヨガやストレッチを行うハワイ発のエクササイズです。

■ 日時 / 7月13日(土)~15日(月・祝) 7月20日(土)~8月31日(土) 7:30~8:20
■ 料金 / 5,000円 ■ 定員 / 8名
※ 前日21:00までの予約制
■ 予約 / ジ・オーシャンクラブ TEL.0985-21-1145 [内線106]



早朝ヨガ Garden Yoga by MINDY

プールサイドで朝の新鮮な空気を身体にたっぷり取り込みながらリラックスヨガを体験いただけます。

■ 日程 / 7月14日(日)・15日(月・祝)・21日(日)・28日(日)
8月4日(日)・11日(日)・12日(月・祝)・18日(日)・25日(日)
■ 時間 / 6:30~7:20 ■ 料金 / 3,000円 ■ 定員 / 20名
※ 前日17:00までの予約制



森の体操

お泊りの翌朝は、黒松林に囲まれた「焚火のリビング」横で、ストレッチやレジスタンス運動。カラダを動かして、心身ともに健やかな朝を迎えましょう。

■ 日時 / 7月21日(日)~8月25日(日) 6:00~6:20
■ 料金 / 無料



GF シェラトン・グランデ・オーシャンリゾート 地下1F 「オーシャンリゾートデパートメント」

夏のおすすめコーナー

ガーデンプールでの必須アイテム、ビーチサンダルや日焼け止め、水着、ヨーロッパで大人気のバッグなど、夏を楽しむアイテムを多数ご用意しました。プールへ行く前にぜひお立ち寄りください。

■ 期間 / 9月中旬まで ■ 時間 / 8:00~22:00



GF シェラトン・グランデ・オーシャンリゾート 地下1F 「コインランドリー」

水着や汚れた衣類はコインランドリーできれいさっぱり!

■ 時間 / 24時間営業
■ 料金 / 全自動洗濯機(7Kg): 1回 300円(約35分)
※ 洗剤自動投入
乾燥機(14Kg): 9分 100円

