



屋久島リトリートツアー

ONE × 屋久島

目次

- 03. リトリートツアーの目的、コンセプト
- 04. 2種類のリトリートツアー
～オーダーメイドツアーの詳細～①
- 05. 2種類のリトリートツアー
～オーダーメイドツアーの詳細～②
- 06. 2泊3日～3泊4日スケジュールモデルプラン
- 07. お持ち物・アクセス
- 08. メインアクティビティ
- 09. 宿泊施設
- 10. 参加費、お申込、お問い合わせ
- 11. よくあるご質問Q&A
- 12. 主催者情報

回復への気づき 新しい自分に出会う

目的

屋久島リトリートツアーは、日常生活や自然に存在する一つ一つの価値をツアーを通して体感いただき“心と体への回復の気づき、日常の中に今必要なことが見つかる”を目的としております。

コンセプト

自然養生：“森林浴”植物が放出するフィトンチッドにはリラックス効果や免疫力向上があり、健康維持に繋がります。

運動養生：“気・血・水”リトリート体験で体を動かし3つの巡りを整えます。

食養生：“地の食材、旬の食材”を摂り入れることで、変化する気候に適応しやすくなります。

睡眠養生：“体内リズム”に合わせた就寝、起床で自立神経を整えます。

水養生：“屋久島の純度の高い軟水”で、老廃物の除去、血行促進を行います。

代表伊藤が最初に屋久島へ訪れたのは、2020年10月。行きの空港での蕁麻疹に始まり、2023年喉の痛み、2025年皮膚炎、様々な回復の軌跡と共に、元気な時に体感したリトリートの体験をご案内させていただきます。

最初は、ただの休息からの回復と思った2020年初屋久島。

縄文杉へ向かっている森の中で、ザルツブルク(オーストリア)のラドン温浴施設へ行った時に、滴る汗がサラサラしているあの感覚を思い出しました。汗の種類が違う。

その翌日には蕁麻疹がおさまっていました。

2023年2回目に屋久島へ訪れる前に、喉の痛みを発症、白谷雲水峡へ行った時に2020年に感じたサラサラの汗。またこの汗だ。森林浴について調べてみると、リラックス効果や免疫機能の改善が期待できる“フィトンチッド”という植物が放出する化学物質が存在すること。

温泉には、育成光線の働きに似た効果が得られ血管を拡張し、血液循環や細胞の新陳代謝を促進する効果があること。屋久島の土地で採れた地の食材、旬の食材を摂ることで、変化する気候に適応しやすくなること。

睡眠においては、日中のリトリート体験から体内リズムに合わせた睡眠がとりやすくなること。

屋久島へ訪れる度に、これらの価値を繰り返し体感することで、今自分に必要な養生が何なのかが見つかるようになってきました。

そして、次はお客様への還元が頭に浮かびリトリートツアーの開催を決定しました。

人間が生きる上で足りないことを教えてくれて、満たされていれば、より良い状態を維持、向上させてくれる屋久島。

回復への気づき、新しい自分に出会うお手伝いをさせていただきます。

▼こんな方にオススメ▼

- 自然に身をおいて、ゆったりとした時の中でリカバリーしたい方
- 自然や人と共存する時間をとりたい方
- 心身をゼロポジションで考えたい方
- 心身を回復させる方法を見つけたい方
- 休み方が分からない方



2種類のリトリートツアー～オーダーメイドツアー詳細～

森、滝、海、川、食、温泉、野生動物などで、季節、天候に合わせて整えられるスケジュールを準備させていただきます。

パーソナルリトリートツアー(2名限定)

少人数制のパーソナルリトリートツアーは、他の参加者を気にすることなく、じっくりと自分自身や自然と向き合うことができます。参加者の体力やお身体の状態に合わせて、オーダーメイドでツアー内容をお選びいただけます。

グループリトリートツアー(5～6名)

グループリトリートツアーは、季節毎に表情が変わる屋久島を、グループ全員で心身共に五感で堪能できるスケジュールを組みます。

様々なオーダーメイドツアーの紹介

紀元杉、ヤクスギランド、白谷雲水峡などフィトンチッドのシャワーを浴びながら、1000年以上生き続けてきた屋久杉に会いに行きます。



山から届く水の恵みが感じられる大川の滝、横河渓谷、呼吸がしみわたる環境で、心身共にリラックスした時間をお過ごしいただけます。



野生のヤクシカ、ヤクザルを車から眺めるサファリリトリート。
約20kmに渡る西部林道のコースをお楽しみいただきます。



海亀も訪れる自然豊かな海で、海水浴、リカバリー、読書など、景色を堪能しながらお過ごしいただけます。



屋久島の旬の食材、地の食材、海の食材を季節に合わせてお楽しみいただきます。





2泊3日～3泊4日スケジュールモデルプラン

パーソナルリトリートツアー

1日目

9:30頃…………… 主要空港 ✕ 鹿児島到着
 10:30 …………… 鹿児島発 ✕ 屋久島11:10着
 12:00 …………… 昼食
 13:30 …………… オーダーメイドツアー
 15:00 …………… 宿泊先チェックイン
 16:00 …………… 健康講座
 18:00 …………… 夕食
 夕食後…………… 自由時間

2日目

7:00 …………… モーニングリカバリー
 8:00 …………… 朝食
 10:00 …………… オーダーメイドツアー
 12:00 …………… 昼食
 13:00 …………… オーダーメイドツアー
 18:00 …………… 夕食
 夕食後…………… 自由時間

3日目

7:00 …………… モーニングリカバリー
 8:00 …………… 朝食
 9:00 …………… 宿泊先出発
 9:30 …………… お土産購入
 10:30 …………… 屋久島空港着
 11:40 …………… 屋久島発 ✕ 12:20鹿児島着
 13:00～14:00… 鹿児島発 ✕ 主要空港着

グループリトリートツアー

1日目

11:45 …………… 屋久島空港集合
 12:00 …………… 益救神社参拝
 12:30 …………… 昼食
 13:30 …………… 季節毎のリトリート体験
 15:00 …………… 宿泊先チェックイン
 16:00 …………… 健康講座
 18:00 …………… 夕食
 夕食後…………… 自由時間

2日目

7:00 …………… モーニングリカバリー
 8:00 …………… 朝食
 10:00 …………… 季節毎のリトリート体験
 12:00 …………… 昼食
 13:00 …………… 季節毎のリトリート体験
 18:00 …………… 夕食
 夕食後…………… 自由時間

3日目

7:00 …………… モーニングリカバリー
 8:00 …………… 朝食
 9:00 …………… 宿泊先出発
 9:30 …………… お土産購入
 10:30 …………… 屋久島空港にて解散

備考

- ◆ パーソナルリトリートツアーの方限定で、夕食2時間後に施術をお受けいただけます。(希望者のみ)
- ◆ 2泊3日もしくは3泊4日の決定は、参加者のご希望を考慮して決定させていただきます。3泊の場合、2日目のスケジュールをもう1日体験いただけます。
- ◆ 屋久島発伊丹、福岡空港行きをご希望の方、延泊、前乗りでご参加の方は、ツアーお申し込み前に一度ご相談下さい。
- ◆ 健康講座は、2日目に開催になることが御座います。
- ◆ 屋久島空港発着の時間は、2026年3月現在の時刻表になります。

お持ち物・アクセス

すべてのお客様へ

お持ち物

- ◆トレッキングシューズ(足首までサポートがあるもの)
- ◆レインウェア(上下セパレートで防水がおすすめ)
- ◆リュックとザックカバー(25~35ℓ 防水性のあるもの)
- ◆動きやすい服装
(長ズボン、またはハーフパンツとタイツなど肌を保護できる速乾性のもの)
- ◆防寒着(ダウン、フリースなど軽くて持ち歩きやすいもの)
- ◆防寒具(ウォーマー、カイロなど)
- ◆着替え
- ◆帽子(雨、紫外線対策)
- ◆タオル(速乾性のあるもの)
- ◆水筒(ペットボトル)
- ◆日焼け止め、虫よけ、常備薬
- ◆携帯トイレ
- ◆防水ケース(スマートフォンや貴重品入れ)
- ◆充電器
- ◆折り畳み傘
- ◆現金 ※神社へのお賽銭など

※トレッキングシューズ(1泊2日1,500円前後)、レインウェア(1泊2日1,500円前後)、リュックとザックカバー(1泊2日1,000円前後)は、現地にてレンタルすることもできますので、ご希望の方は、お問い合わせください。
 ※ホテル以外へのご宿泊、温泉ご利用のお客様は洗面用具、寝巻きをご用意下さい。

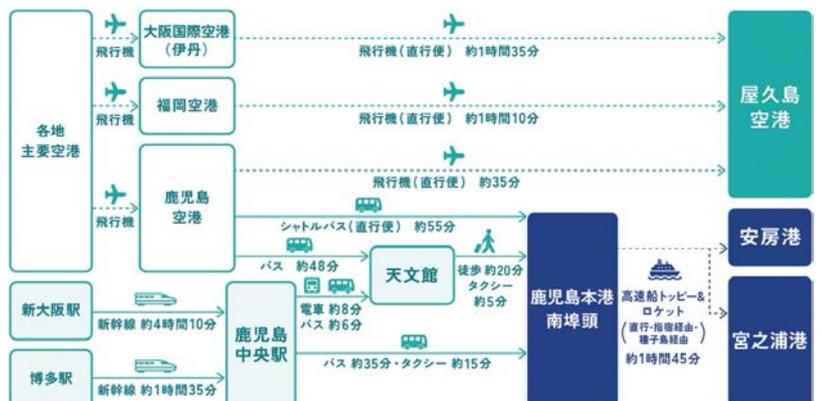
尾之間温泉をご利用のお客様へ

- ◆シャンプー・リンス・ボディソープ・タオルなどの備え付けはないため、ご自身でご用意下さい。
 タオルは温泉でも販売がございます。
 ※お支払は現金のみ



アクセス

屋久島への交通手段は、主要空港より飛行機を利用します。島内の移動方法は、レンタカーを準備し弊社スタッフが送迎サービス及びガイドを行います。



メインアクティビティ

モーニングリカバリー

年齢と共に、軸・筋力・柔軟性の3つの要素へのセルフケアが必須になってきます。今あなたに必要なセルフケアをお伝えし、明日からの生活を有意義にするリカバリータイムを毎朝開催します。



健康講座

お客様及び島民の方々の健康課題の解決のために、様々な分野の屋久島在住のプロフェッショナルな専門家との対談を企画します。2026年3月は、医師、薬剤師の方をゲストにお迎えします。



お客様の 体験談

島へ訪れるとまず最初に益救神社へ島の神様へご挨拶。
人のご縁、触れ合いから学ぶ健康のあり方。
自分が悩んできた過去のできごとが今は財産になり、
沢山の方の健康のお手伝いできてきたと実感しています。



samana
hotel
Yakushima



宿泊施設

テラス



山側・海側スタンダードツイン | 定員4名・シャワーのみ<30平米>

源泉かけ流し展望風呂付 | 温泉スイート | 定員4名<60平米>



レストラン



ラウンジ



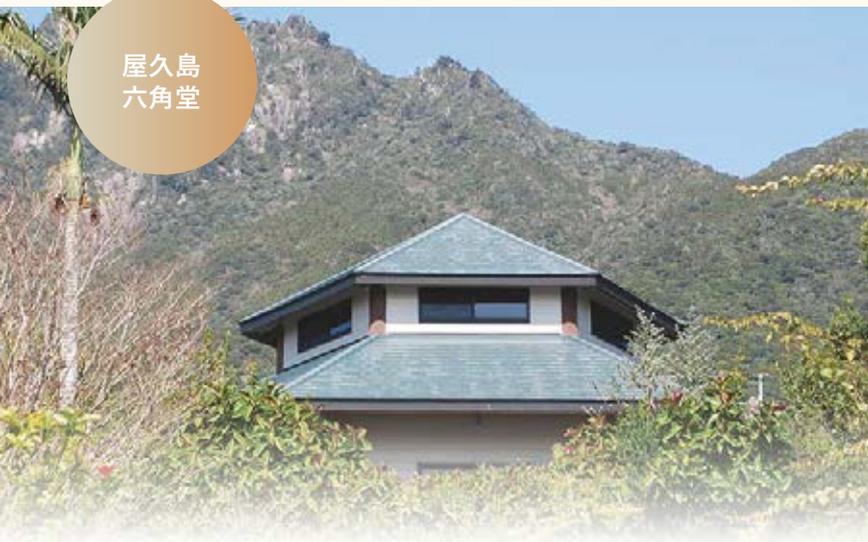
大浴場



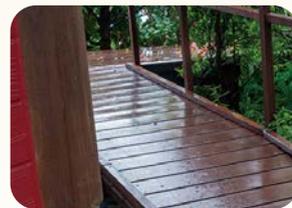
露天風呂



屋久島
六角堂



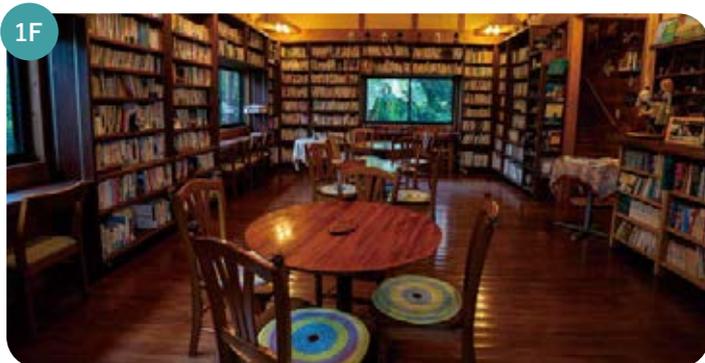
屋久島六角堂 | コテージ山 定員3名



屋久島六角堂 | コテージ海 定員5名



屋久島六角堂～Book Cafe



※開催回により宿泊先が異なる場合があります

参加費

パーソナルリトリートツアー

ツアー料金に含まれるもの

2泊3日の宿泊費、入湯税、屋久島自然保護基金、往復航空券、2泊朝昼夕6食、水代、パーソナルトレーニング費用、健康講座参加費、各種アクティビティ費用、レンタカー代、ガソリン代、送迎、登山グッズレンタル費用、ガイド料込み

1名50万円～

ツアー料金に含まれないもの

個人的な買い物、自宅から空港までの往復交通費、1日目の朝食

グループリトリートツアー

ツアー料金に含まれるもの

2泊3日の宿泊費、入湯税、屋久島自然保護基金、2泊朝昼夕6食、健康講座参加費、各種アクティビティ費用、レンタカー代、ガソリン代、送迎、登山グッズレンタル費用、ガイド料込み

1名20万円～

ツアー料金に含まれないもの

個人的な買い物、自宅から空港までの往復交通費、主要空港から屋久島までの往復航空券、高速船の費用(飛行機が欠航時)、1日目の朝食

お申込
お問い合わせ

腰痛ONEお問い合わせフォーム



TEL.050-3627-6936
support@studioone.co.jp

Q. ツアー参加の年齢制限は？

A. 未成年の方の場合、保護者の同意があればご参加いただけます。

Q. 天候などの理由で、ツアーがキャンセルや予定が変更になる場合は？

A. 各シーンでのキャンセル・変更については以下のようになります。

往路

2泊3日の場合、ご出発の空港から鹿児島空港までの飛行機が欠航の場合は、ツアー中止とさせていただきます。鹿児島空港から屋久島空港までの飛行機が欠航・遅延の場合は、高速船もしくはフェリーの予約を確認後、決定させていただきます。

ツアー中

天候により、ご予約済のアクティビティがキャンセルになった場合、または、他のアクティビティへ変更された場合は、差額のご精算の詳細を、ツアー終了後にメールにてお送りさせていただきます、返金させていただきます。

復路

屋久島空港から鹿児島空港までの飛行機が欠航・遅延の場合は、高速船もしくはフェリーの予約を確認後、決定させていただきます。交通機関などの手配はスタッフが行いますが、追加費用についてはお客様ご自身でお支払いいただいております。(立替精算も可能です)

Q. 天候によるキャンセル、ケガや病気になった、ツアー中に持ち物が紛失・破損・盗難にあった場合の補償はありますか？

A. 補償についてはお客様ご自身で保険にお入りいただくようお願いしております。(保険例は、別途お申込用紙にも記載)

保険例

■ 旅行中のケガや病気、携行品の破損や盗難、旅行のキャンセル料の補償まで一キャンセル補償つき国内旅行保険



■ 交通機関やご体調不良によるキャンセル料の補償一Travelキャンセル保険



Q. 屋久島から帰って、すぐ次の仕事や予定を入れても大丈夫ですか？

A. 屋久島は天候が変わりやすく、お帰りの日程が大幅に遅れる可能性がございます。お帰り後は、1日以上余裕を持ってスケジュールを組んでいただくことをお勧めします。

Q. 屋久島内の移動は？

A. 株式会社ONEのスタッフが送迎のサポートをさせていただきます。

Q. 支払い方法にはどんなものがありますか？

A. 現金、クレジットカード(VISA、MASTER、JCB、AMERICAN EXPRESS)、Pay Pay、銀行振込(※)をご利用いただけます。(※振込手数料はご自身でご負担いただけます)

Q. 宿泊施設はどんなタイプがありますか？

A. ホテル・コテージ・古民家・民宿など、人数やご希望にあわせてご用意させていただきます。

Q. お部屋は個室ですか、相部屋ですか？

A. ホテルの場合、個室をご用意できます。コテージ・古民家・民宿の場合、相部屋、もしくは、ツアー以外のお客様と共同のトイレやお風呂の場合もございますが、ご希望を伺いご相談の上ご用意させていただきます。

Q. アメニティは用意されていますか？

A. ホテルにはアメニティのご用意がございます。その他の宿泊施設ごとにご用意が異なるため、ご予約確定時のご連絡にて、必要なお持ち物はご連絡させていただきます。

Q. Wi-Fiはありますか？

A. 空港、ホテル、各宿泊先など接続可能です。建物以外、移動中など島内は電波が大変弱くお電話やネットが繋がりにくくなりますが、日常から離れ、ゆっくりと自然を感じられてください。

キャンセルポリシー

- ◆ リトリート開始日の1ヶ月前まで：申込金(50,000円)のみをキャンセル料として申し受ける(残額返金)。
- ◆ リトリート開始日の1ヶ月前～2週間前まで：総額の40%をキャンセル料として申し受ける。
- ◆ リトリート開始日の2週間前以降：総額の70%をキャンセル料として申し受ける。
- ◆ リトリート開始日の前日～当日まで：全額キャンセル料が発生します。

※悪天候等での交通機関(飛行機・船舶等)欠航によるキャンセル発生の場合でも、同様のキャンセル料がかかります。ツアー参加者にて、欠航補償保険やキャンセル補償保険にご加入されることをおすすめします。

～キャンセルのご連絡方法～

support@studioone.co.jpあてに、キャンセル理由も添えてお願いいたします。
※緊急の場合は、050-3627-6936 または担当者へ直接ご連絡下さい。



主催者情報

株式会社ONE代表取締役／スタジオCarpeDiem代表／腰痛ONE代表／
リハビリーマスタートレーナー 伊藤晃一

腰痛ONE HP



Youtube chリハビリ大学



経歴

モデル、俳優、パーソナルトレーナーとして幅広く活動

2006年：パーソナルトレーナー派遣会社設立

2008年：単身NYに渡り、パーソナルトレーナーとしての経験を深め、
New York FilmAcademyに在籍。

帰国後、スタジオCarpeDiem(カルペディエム)を三軒茶屋にオープン

2016年：東京山王ロータリークラブ『一生歩ける身体作り』講演

栄養学、運動生理学、機能解剖学の研究者としてコンテストへ挑戦を開始

2017年：がんになった医師が語る『がん家族論』新しいガンの治療法
長野、三重、愛知にて講演

『がん治療』新時代 もう一つの選択肢をあなたへ講演 福岡、茨城にて講演

MDRT ソニー会『プロとしての身体作り』講演

ロータリークラブ湘南平塚『四十肩・五十肩の回復と予防』『ガンと運動』講演

2019年：41歳で日本大会優勝

Parisにてパーソナルトレーニングを開始、リハビリートレーナー育成スタート

2022年：ロータリークラブ品川中央『腰痛回復に必要なリハビリ体操』講演
新スタジオ設立 腰痛ONE オープン

2023年：三重県岡波総合病院にて、医師・看護師向けリハビリ講座開催。
医療との連携をスタート。

2024年：46歳でLAコンテスト海外初戦優勝。

YouTube「リハビリ大学」にて、動画公開スタート。

2025年：群馬コンテスト優勝。マレーシア世界大会5位入賞。

2026年：屋久島リトリートツアースタート。

屋久島の健康寿命延命へ向け、医療と連携し「健康講座」を無料開催。屋久島にて
パーソナルトレーニング開始。ハワイ島視察、スリランカにてヨガ、
アーユルヴェーダ体験を企画

資格・実績

- ◆Body Engineer 認定パーソナルトレーナー資格取得
- ◆KAATSU JAPAN認定加圧トレーニングインストラクター取得
- ◆BODY CODE SYSTEM認定マスターストレッチ取得
- ◆BODY CODE SYSTEM認定ピラティス取得
- ◆NPO日本ウェーブストレッチ協会認定ベーシック1,2取得
- ◆日本コアコンディショニング協会認定JCCA認定Basic Instructor取得
- ◆O脚矯正資格取得
- ◆TRXサスペンショントレーニングコース
- ◆杏林予防医学研究所アカデミー中級講座修了
- ◆ウミヨガインストラクター養成講座修了
- ◆日本ファスティングコンシェルジュ協会認定ジュニアファスティングコンシェルジュ(JFC)取得
- ◆日本ファスティングコンシェルジュ協会認定ファスティングコンシェルジュ(FC)取得
- ◆日本ファスティングコンシェルジュ協会認定シニアファスティングコンシェルジュ(SFC)取得
- ◆BFRトレーニング 取得