



SYSTEMA

Systema & Life, Ishigaki with Ryo Onishi

— システムと人生 —

2026.10.2 Fri - 10.4 Sun | 沖縄・石垣島



イベント概要

ー システマと人生 ー Systema & Life in Ishigaki

開催日程	2026年10月2日（金）～10月4日（日） 2泊3日
開催地	沖縄県 石垣島
講師	システマ大阪 代表 大西亮一
定員	14名
参加費	139,000円 / 1名
集合/解散	集合 10/2（金） 14:00 石垣空港 解散 10/4（日） 16:00 石垣空港
主催/問合せ	システマ呉 太田 systema.h.kure@gmail.com

コンセプト

ー システムと人生 ー Systema & Life in Ishigaki

このイベントは、技やスキルを学ぶためのものではありません。
システムと人生の関りを体験を通して探る時間です。

石垣島という普段とは異なる環境で、観光や暮らし、人との関わりや生活そのものを
トレーニングとして扱い、自分の緊張や反応の仕組みに気づいていきます。

道場と日常の境界がなく、暮らしの中での自分を知り、
状態を模索することで、自分のシステムを見つけていきましょう。

スケジュール



Day 1

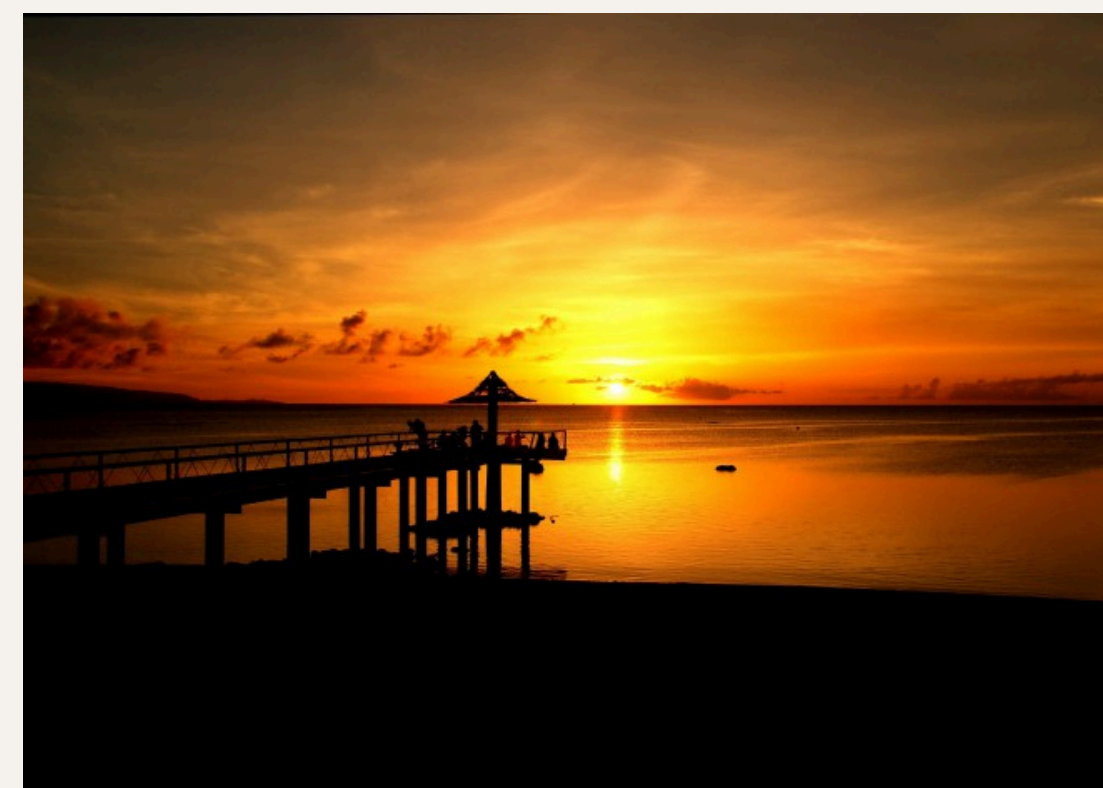
- 14:00 空港集合・レンタカー移動
- 14:30 トレーニング（武道場）
- 17:30 ホテルチェックイン
- 19:00 ディナー
- 21:30 夜の散歩・歓談
- 22:30 フリータイム

Day 2

- 7:20 海辺散歩・呼吸
- 8:00 朝食
- 10:00 トレーニング
- 13:00 ランチ＋観光
- 19:00 ディナー
- 21:30 夜の散歩・歓談
- 22:30 フリータイム



※スケジュールは変更の可能性がございます。



Day 3

- 7:20 海辺散歩・呼吸
- 8:00 朝食
- 10:00 トレーニング
- 13:00 ランチ＋観光
- 15:00 空港へ到着
- 16:00 フライト・解散

Day 1

*スケジュールは変更の可能性がございます。

- 14:00 南ぬ島 石垣空港に集合
レンタカーにて移動（石垣中央運動公園総合体育館へ）
- 14:30 システムトレーニング（武道場）
- 17:00 トレーニング終了、ホテルへ移動
- 17:30 ホテルチェックイン（フリータイム）
- 18:30 歓談
- 19:00 デイナー（車移動）
- 21:30 ホテルへ戻り夜の散歩・歓談
- 22:30 フリータイム・就寝

【車 移動時間 参考】

空港→中央運動公園（15～20分）

中央運動公園→ホテル（15分）

ホテル↔食事場所（15～20分）



Day 2

※スケジュールは変更の可能性がございます。

- 7:20 海辺散歩・呼吸（ホテル前のビーチ）
- 8:00 朝食
- 9:30 出発（車で総合体育館へ）
- 10:00 システムトレーニング（武道場）
- 12:00 トレーニング終了、観光へ移動
- 13:00 ランチ、観光（川平湾・米原のヤエヤマヤシ群落）
※雨天時 石垣島鍾乳洞＋歓談
- 18:00 ホテル着
- 18:30 歓談
- 19:00 ディナー（車移動）
- 21:30 夜の散歩・歓談
- 22:30 フリータイム・就寝

【車 移動時間 参考】

中央運動公園→川平湾（25分）

川平湾→米原のヤエヤマヤシ群落（13分）

米原のヤエヤマヤシ群落→ホテル（25分）

Day 3

*スケジュールは変更の可能性がございます。

7:20 海辺散歩・呼吸 (ホテル前のビーチ)

8:00 朝食

9:30 移動 (車で総合体育館へ)

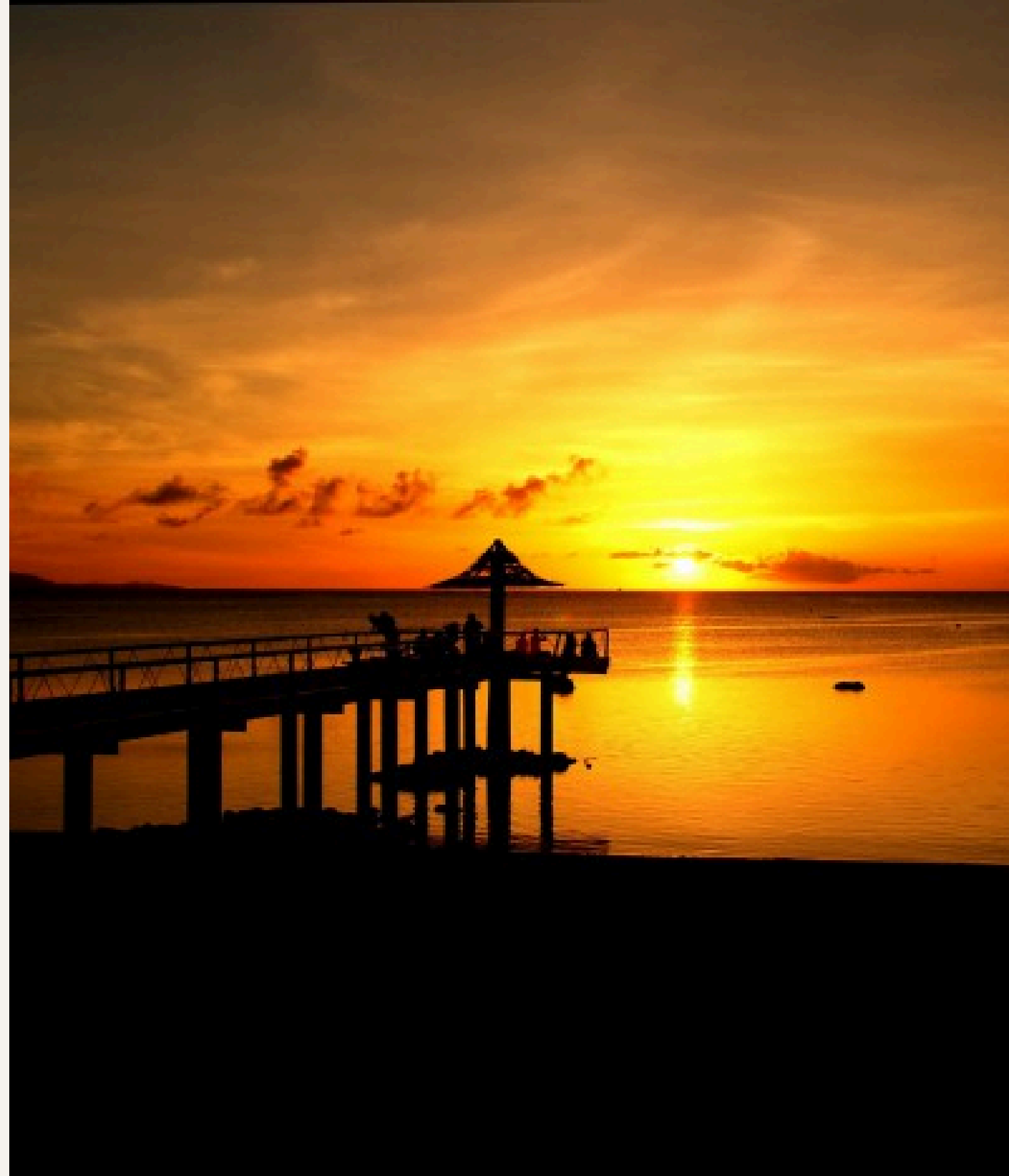
10:00 システムトレーニング (武道場)

12:00 トレーニング終了、移動

13:00 ランチ+周辺観光

15:30 南ぬ島 石垣空港に到着

16:00 フライト・解散



宿泊先 フサキビーチリゾート ホテル&ヴィラズ

※ 宿泊部屋は、4名/1室になります。

※ 部屋割は参加状況をみながらこちらで割り振り致します。

参加費 139,000円/1名

【参加費に含むもの】

- ・ 宿泊費
- ・ 食事代（朝食、ランチ、ディナー）
- ・ クラス参加費
- ・ 観光費
- ・ 移動（レンタカー）費用

【参加費に含まれないもの】

- ・ 各自での飲食代、お土産代
 - ・ 石垣空港までの移動費用
- 南ぬ島 石垣空港の集合、解散となります。
石垣空港までの移動は、イベント参加費に含まれていません。



フライト参考 (JAL)

※フライト費用はイベント参加費に含まれていません。各自でご準備ください。

※費用は予約時期によって異なりますので、各自でご確認願います。

※JAL以外にも、ANAやpeachもごございますので、お早めにご検討ください。

羽田 ↔ 石垣 40,106円
10/2 (金) 行き

08:40	— 飛行機 —	11:20
東京(羽田)	2時間 40分	沖縄(那覇)
JAL 907		
359	📶 ⚡ 🗳	座席表
乗継時間：1時間		
12:20	— 飛行機 —	13:25
沖縄(那覇)	1時間 5分	石垣
JTA 609		
73H	📶 ⚡ 🗳	座席表

伊丹 ↔ 石垣 46,261円
10/2 (金) 行き

08:20	— 飛行機 —	10:30
大阪(伊丹)	2時間 10分	沖縄(那覇)
JAL 2081		
359	📶 ⚡ 🗳	座席表
乗継時間：1時間 50分		
12:20	— 飛行機 —	13:25
沖縄(那覇)	1時間 5分	石垣
JTA 609		
73H	📶 ⚡ 🗳	座席表

関空 → 石垣 47,359円
10/2 (金) 行き

09:55	— 飛行機 —	12:30
大阪(関西)	2時間 35分	石垣
JTA 083		
73H	📶 ⚡ 🗳	座席表

福岡 ↔ 石垣 41,203円
10/2 (金) 行き

09:30	— 飛行機 —	11:15
福岡	1時間 45分	沖縄(那覇)
JTA 053		
73H	📶 ⚡ 🗳	座席表
乗継時間：1時間 5分		
12:20	— 飛行機 —	13:25
沖縄(那覇)	1時間 5分	石垣
JTA 609		
73H	📶 ⚡ 🗳	座席表

10/4 (日) 帰り

16:30	— 飛行機 —	17:30
石垣	1時間	沖縄(那覇)
JTA 622		
73H	📶 ⚡ 🗳	座席表
乗継時間：1時間 30分		
19:00	— 飛行機 —	21:20
沖縄(那覇)	2時間 20分	東京(羽田)
JAL 918		
359	📶 ⚡ 🗳	座席表

10/4 (日) 帰り

16:30	— 飛行機 —	17:30
石垣	1時間	沖縄(那覇)
JTA 622		
73H	📶 ⚡ 🗳	座席表
乗継時間：30分		
18:00	— 飛行機 —	19:55
沖縄(那覇)	1時間 55分	大阪(伊丹)
JAL 2088		
359	📶 ⚡ 🗳	座席表

石垣 → 伊丹

10/4 (日) 帰り

16:30	— 飛行機 —	17:30
石垣	1時間	沖縄(那覇)
JTA 622		
73H	📶 ⚡ 🗳	座席表
乗継時間：30分		
18:00	— 飛行機 —	19:55
沖縄(那覇)	1時間 55分	大阪(伊丹)
JAL 2088		
359	📶 ⚡ 🗳	座席表

10/4 (日) 帰り

16:30	— 飛行機 —	17:30
石垣	1時間	沖縄(那覇)
JTA 622		
73H	📶 ⚡ 🗳	座席表
乗継時間：50分		
18:20	— 飛行機 —	20:00
沖縄(那覇)	1時間 40分	福岡
JTA 060		
73H	📶 ⚡ 🗳	座席表