

## I 春の小豆島・和歌山クルーズ

2026年3月23日～2026年3月28日



池田 美佳 いけだ みか

| 教室 | 各回定員制

プロダンサー直伝！椅子に座って行う  
ストレッチ&エクササイズ

座ったままでできるシンプルな動きで、呼吸に合わせてやさしく身体を整えていくクラスです。

首・肩・背中など上半身のこわばりをほぐし、リンパの流れを促します。

お顔や頭部にもアプローチすることで血行が高まり、表情まで明るく、自然なリフトアップ効果も。

運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。

## 大人のコンテンポラリーダンス入門

心と身体がすっと軽くなる上質なひとときをお楽しみください。

— ストレッチが、いつの間にか踊りになる —

前半は床に寝ころび、呼吸と脱力を使って全身をゆるめていきます。

身体の緊張がほどけることで、滞りなく、自由に動ける状態へ。

難しい動きはありません。

新しい身体感覚に出会ってみたい方は、ぜひご参加ください。

※事故防止のため腕時計、指輪、イヤリング、ピアス等のアクセサリ類は全て外してご参加ください。

動きやすい格好、お水、タオルなど。ダンスクラスの場合、靴不要、靴下持参。床に寝転がる場合があります。

## ■池田 美佳 Profile

秋田県出身。舞踊座34年、指導歴17年。全国舞踊コンクールにて第1位を4度受賞。

自身の振付作品にて08年新人賞、11年秋田県芸術選奨受賞。

2024年東京国際映画祭オープニングセレモニーにてソロを踊る。

安室奈美恵、久保田利伸、Superfly、UVERworldなど有名アーティストのミュージックビデオ、映画、TVCM、米津玄師全国ツアー、NHK紅白歌合戦などに出演。チャコット(株)モデルを務める。

山崎賢人、剛力彩芽、JO1、爆笑問題、とよた真帆、斎藤工、乃木坂46など俳優やアーティストへの振付、ダンス指導多数  
自由に動ける身体、空間を浄化するダンスを目指して、世界を表現して廻る。

※ご乗船後、客室備え付けのタブレット端末等からご予約ください。

# ASUKA III

エンターテイメント情報

## Ⅰ 春の小豆島・和歌山クルーズ

2026年3月23日～2026年3月28日



若林 真弓

わかばやし まゆみ

Ⅰ 色鉛筆アート教室 Ⅰ

各回有料・定員制



### < 色鉛筆で紀三井寺の桜とメジロを描きましょう >

色鉛筆で満開の桜とメジロを描きます。発色が美しく、塗りやすいポストカードサイズの紙で下絵もご用意しますので、初めての方も安心して楽しめます。作品を飾れば旅の楽しい思い出が蘇ります。



### < 色鉛筆で小豆島のオリーブとミモザを描きましょう >

色鉛筆で小豆島のオリーブとミモザを描きます。発色が美しく、塗りやすいポストカードサイズの紙で下絵もご用意しますので、初めての方も安心して楽しめます。作品を飾れば旅の楽しい思い出が蘇ります。

#### ■若林 真弓 Profile

1990年代から色鉛筆画を描き始める。2010年から教室を主宰。

著書「塗り絵でまなぶ色鉛筆画のきほん」「大人の絵日記レッスン」「60歳からの色鉛筆画教室」など。

※ご乗船後、客室備え付けのタブレット端末等からご予約ください。

# ASUKA III

## エンターテイメント情報

### パフォーミングアーツ

最先端のデジタル技術を駆使し、幻想的でダイナミックなデジタルアート映像とダンサーによる表現力豊かなパフォーマンス、シネマティックな音楽が融合した、新感覚のイマーシブエンターテイメントプログラムです



## KAGUYA



ここは、平安時代「竹取物語」の世界。竹の精霊によって生まれたかぐやは、四季の美しさに心を躍らせ、人々のやさしさを感じながら成長し、地上での幸福な生活を送っていた。しかし、心に“帰るべき場所”への想いが芽生えていく——。

地上への未練と自らの本当の居場所への疑問の間でかぐやの心は揺れ動いていく。そしてついに訪れる帰還の時、かぐやの決意と運命は——。これは、静かに輝く月の光から生まれたかぐやの物語——。



## MYSTERIO



ある日、森で遊ぶ少女ミステリオは、不思議な光に導かれ、太陽を崇拝する古代文明の世界に迷い込んでしまう。精霊たちと出会い、文明の豊かさに喜びを感じる一方、人々の太陽への信仰がもたらす不穏な影に直面し、世界の争いへと巻き込まれていく——。

終わりのない争いに終止符を打ちたいと思ったミステリオは、秘められた力を思いがけず解き放ってしまう。ミステリオの力が世界にもたらすものとは——。

※上演スケジュールにつきましては、ご乗船後客室内タブレットおよびデジタルサイネージでご確認ください。

# ASUKA III

## エンターテイメント情報



## CASINO ANTE

| 運と感性が煌めく、大人の社交場 |

有料・一部定員制

カジノアンティでは、スロットマシン、ルーレット、ブラックジャック、バカラ、クラップス、各種ポーカーなど、世界のカジノで人気のゲームを豊富に取り揃えております。

さまざまなゲームを楽しみながら実践的に学べる「カジノ教室」や、栄誉ある優勝者を選出する大会「カジノロワイヤル」(有料・定員制)も開催いたします。

遊び方はディーラーが親切丁寧にご説明いたしますので、初めての方でも安心してご利用いただけます。リラックスと興奮が共存する空間で、大人の夜を心ゆくまでお楽しみください。

※18歳未満のお客様はご入場いただけません。

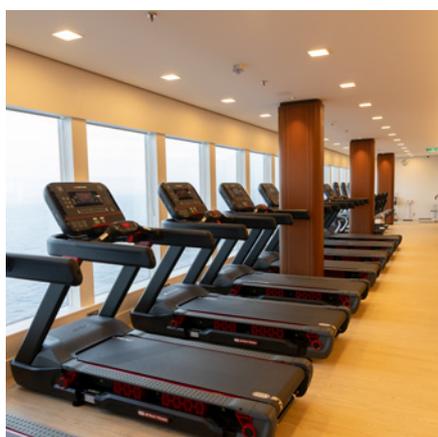
※「カジノロワイヤル」は開催されない場合がございます。

※予約が必要なイベントはご乗船後、客室備え付けのタブレット端末等からご予約ください。

※「飛鳥Ⅲ」は日本船籍につき、チップやコインを現金や記念品に交換することはできません。

# ASUKA III

## エンターテイメント情報



## ASUKA WELLNESS PROGRAM

### | アスカ ウェルネス プログラム |

朝は目覚めに最適な「モーニングストレッチ」、  
そして夜にはリラクゼーションを目的とした「ナイトストレッチ」  
初めての方もお気軽に参加いただける「はじめてピラティス」で  
軽い体幹トレーニングはいかがでしょう。美しい姿勢をキープ  
するコツもお伝えします。

「飛鳥Ⅲ」の就航以来、大変ご好評をいただいております「エアリアルヨガ」では、やわらかな布に包まれ心も身体もほぐされ癒される45分間をぜひご体験ください。

11デッキにある「スタジオA3」では様々なプログラムをご用意しております。

開放感のあるスタジオで、海をながめながら心地良くととのう極上のひとときをお過ごしください。

※プログラムはクルーズによって変わる場合がございます。

※一部有料のプログラムがございます。

※ご乗船後、客室備え付けのタブレット端末等からご予約ください。