

## 館內免費活動一覽表 Resort Activity Schedule

活動項目 Activities	開放時段 Operation Time	活動地點 Location	內容 Contents
理想舒壓瑜珈 YOGA	08:00-08:30	大廳二樓 2nd Floor of Lobby	放慢生活的節奏讓心靈與身體進行溝通，透過簡單舒緩的瑜珈動作，放鬆身心。 (需於前一日 09:00-22:00 撥打分機 2650 預約，每日限 20 位，無人預約將暫停一次) Practice yoga with us. You will feel increased energy, enjoyment and satisfaction and a decrease in tension, anger, and unhappiness. (Please book in advance)
中島造型泳池 Swimming Pool	08:30-22:00	中島 Pool 2	造型休閒泳池，水深 60-130cm，請穿著泳衣及泳帽。維護兒童安全，12 歲以下兒童須家長陪同。(如遇打雷暫停開放，開放時間視天候而定) Swimming pools depth are between 60-130 cm, Swimming suit and cap are required, and children must be accompanied by an adult.
免費活動租借 Equipment Rental Activities	09:00-19:30	湖光山舍 Lakeside Cottage	電視電玩遊戲、桌球、手足球...等。(為公平使用，同組房號或同一人勿連續預約) TV games, table tennis, kites, Frisbees, football.
	14:00-17:00	Niños 樂園 Niños Square	籃球、羽球。(如遇雨天部份場地活動暫不開放) Basketball and badminton are available (Closed for rain)
魔法氣球 Balloon Time	09:00-09:30	里拉餐廳 Lira Restaurant	大朋友小朋友都可以在用完餐後到天使姐姐/哥哥這領取造型氣球 Our entertainers will make colorful balloon animals for children. (依天候調整活動位置)。(Location will be changed if it is raining)
兒童遊戲屋 Niño Club	09:00-21:00	大廳二樓 2nd Floor of Lobby	一個專屬於小朋友的渡假空間，讓小朋友們可以盡情的發揮創意與想像力歡樂場所。 A special place dedicated to children, for fun and creative activities.
桌遊租借 Board Game	09:00-19:30	湖畔酒吧 Lakeside Bar	生活就像遊戲中的機會與命運一樣，快披上魔法披風，穿越歲月，走向童年，來到歡樂和笑聲桌遊世界。現場提供許多的桌遊等你來體驗。 Join us for board games - fun for the whole family.
毛利球 DIY 舞蹈教學 Maori Dance Class	10:00-10:30	湖畔酒吧 Lakeside Bar	自己動手做一個專屬的舞蹈道具，由老師教學簡單的舞蹈動作，舞動您身體每一個舞蹈細胞吧。 To learn more about the culture of the Mā ori, attend our DIY session to make your own poi balls. Instructor will also provide training for simple dancing techniques with poi swinging and singing the Maori tune.
大廳吉他彈唱 Guitar Performance	10:30-11:00	大廳 Lobby	邀請東南亞知名駐唱歌手彈唱，歡迎各位貴賓蒞臨，別忘了帶照相機合影留念！ Professional guitar performance
酒吧吉他彈唱 Guitar Performance	14:00-14:30	湖光山舍 Lakeside Cottage	邀請東南亞知名駐唱歌手彈唱，歡迎各位貴賓蒞臨，別忘了帶照相機合影留念！ Professional guitar performance
迎賓遊行 Welcome Show	15:40-16:00	大廳 Lobby	舞者、歌手、歡樂天使帶來精彩的佛朗明哥互動表演。(依現場狀況調整位置) Dancers, singers, and other entertainers provide a flamenco performance to welcome you to Promisedland.
兒童教室 Children's Art Classes	18:00~21:00	大廳二樓兒童遊戲屋 2nd Floor of Lobby	動動手、動動腦，跟著大哥哥大姐姐一起創作出屬於自己心愛的兒童美術小天地，可愛作品可以帶回家當紀念哦！(課程內容有律動、勞作 DIY 等，課程內容與時間，依當天課程安排為主) Step-by-step drawing lessons for children. Classes include Rhythm and Motion and DIY activities. Exact class descriptions will vary by day.
健身房 Fitness Center	08:30-22:00	湖光山舍 Lakeside Cottage	生態公園就是我的自然健身房，跑步機、滑步機、健身車，請務必穿著輕便服裝與運動鞋。 For your safety, please be sure that you wear sports shoes while using the fitness centers.
彩繪花蓮石 Stone Portraying	09:00-17:30	湖光山舍 Lakeside Cottage	自由發揮藝術天份，讓手中的材料，變化出獨一無二的藝術品，製作屬於自己的花蓮記憶。(每房贈送一份，如需加購每份 20 元) Make your own creative stone painting, to create unforgettable memories of Hualien. (One complimentary per room, \$20 per extra stone painting)
湖畔之夜 Evening Live Show	20:00-20:30 21:00-21:30	湖畔酒吧 Lakeside Bar	最具動感歡樂的舞蹈演出，讓賓客感受歡樂的渡假氛圍，並享受熱情之夜。(活動場地會配合天候調整位置，如下雨或天候不佳，依當天現場公告為主) Enjoy an international dance performance and Pacific Islands dance show.
賽維亞草原電影院 Sevilla Grassland	19:30-21:00 (五、六、日)	賽維亞草原 Sevilla Grassland	在涼爽的夜晚，夜間營火的陪伴與大自然的結合，欣賞著時而浪漫，時而刺激的電影情節。 (活動結束時間會依電影時間變動，活動會依當天的天候狀況進行調整。雨天或場地不佳暫停。) On a cool night, enjoy an outdoor movie theater and a campfire on the lawn -- a romantic moment and an exciting film. (End time varies with the movie length; movie will be cancelled for rain.)
應許晚安遊船 Promisedland Evening Boat Cruise	22:00-22:15	應許之河 Promisedland River	理想的渡假是停留不是奔波，在浪漫平靜的夜色中，理想大地的天使們用誠摯的心，祝福貴賓有美好愉快的夜晚。(觀賞地點:房間陽台。日不落橋。麥迪遜橋等等) (遇雨天取消) At midnight, we say good night and wish you sweet dreams! (Will be cancelled for rain)



PROMISEDLAND 賽維亞理想大地渡假飯店  
RESORT & LAGOON

活動諮詢、預約：中島泳池#2611、湖光山舍#2650、湖畔酒吧#2505

行程僅供參考，如因維修或天候因素暫停或變動需依現場公告為準，恕不另行通知，敬請見諒！飯店針對所提供之活動保有修改或提供等值商品之權利

For reservations: M- Island #2611, Lakeside Cottage #2650, Lakeside Bar #2505, Promisedland reserves the right to change without prior notice.

## 館內付費活動一覽表 Resort Activity Schedule

活動項目 Activities	開放時段 Operation Time	活動地點 Location	內容 Contents	收費 Fee
遊艇環河導覽 Lagoon Boat Tour	08:30-22:00	6 號碼頭 Boat Landing #6	搭乘電動遊艇欣賞 2.2 公里應許之河，專業船長導覽解說。依房卡/票券使用。 On a boat tour of the resort lagoon, you will enjoy a delightful view of Promiseland Resort.	200 元/次 (非住客或 無船券者)
湖畔酒吧 Lakeside Bar	15:00-23:00	湖光山舍 Lakeside Cottage	提供各式蛋糕點心、在地手調飲品、特調雞尾酒，一望無際的落地窗景，藍天白雲山高水青，彷彿身處異國莊園。 Our Lakeside Bar offers a wide range of cocktails, tea, coffee, and other refreshments. Floor-to-ceiling windows look out at the Central Mountain range. Enjoy the view!	依消費計價
窯烤麵包 DIY Bread Baking	15:00-16:00	湖光山舍 Lakeside Cottage	動動手，揉一揉，想體驗親手製作鄉村麵包的過程嗎？那就挽起袖子和我們一起來作麵包吧！(請於當天 14:00 前預約，名額有限，如當天 14:00 無人預約將暫停一次，4 人成行，預約電話 2650、2611、2200) Our classrooms provide DIY lessons. Learn to bake bread to create an unforgettable travel memory of Hualien! (Book one day in advance, by 14:00 the day before. The lesson will be cancelled if no booking before 14:00.)	300 元/份
親子兒童賽車場 Kids' Racing Park	14:00-17:00	Niños 樂園 Niños Square	今年夏天，理想讓你變身最佳男女主角，成為萬眾矚目的焦點！讓小朋友們成為一個小小賽車手吧。(遇雨暫停開放，依當日現場公告為主，活動執行由 14:00 開始每半點一個梯次，14:00、14:30、15:00、15:30、16:00、16:30 共六個梯次，每次 20 分鐘，請於當天 13:30 前完成預約，預約電話為 2650、2611、2622、2200) Children will love driving race cars and playing at Niños Square. (The schedule is start at 14:00 for 30 minutes per each course. Please book in advance, by 20 minutes the day before. The schedule is subject to change due to weather.)	自由體驗 300 元 20 分鐘
鐵馬自由行 Bicycle Rentals	08:00-17:00	悠遊自行車棚 Bicycle Rentals	提供單車及地圖，您可盡情延伸休閒版圖，遊遍鄉間小路，享受單車小旅行。(如需清晨租借，可於前一天 17:30 前於單車棚預約提前取車) With a map in hand, enjoy cycling around the beautiful Shoufeng Township in the afternoon sunlight. (Book in advance.)	150 元起
植物染旅遊手札 DIY Handkerchief Dying	14:00-15:00	湖光山舍 Lakeside Cottage	使用簡單的工具與利用園區植物，透過簡單的排列技巧，挑選自己喜歡的花草，拓染在旅行記事本上。(請於當天 13:50 前進行預約，如當日無人預約活動將暫停一次，預約電話 2650、2611、2200) Make your own creative flower dyeing, to create unforgettable memories of Hualien. (If no booking before 13:50, the lesson will be cancelled)	200 元/套
生態竹筏體驗 Bamboo Raft Tour	10:00-11:45 14:00-16:00	自然生態公園 Natural park	乘坐原住民竹筏遊生態河道，介紹自然生態公園的故事，環繞生態小島觀賞可愛的鳥類與小動物，半點及整點航行，時間約 15 分鐘。 Tour the Nature Park by riding on an aboriginal bamboo raft. Our guide will give an overview of the ecosystem in the park. You will enjoy the beautiful natural setting and recreational activities -- such as bird-watching -- in the wetland area. Fifteen minute boat rides are scheduled every half hour.	200 元/人
釣魚活動 Fishing	09:00-11:30 13:30-17:00		大自然的生態魚池，您相信小釣竿可以釣起 5 斤的大魚嗎？歡迎一起來挑戰！每次以 2 小時為限，參與活動每套附送飲料。(如遇打雷活動將暫停) Come and fish in our natural fish pond in Promiseland's Natural Eco-Park. Enjoy the grand reflection of the East Rift Valley scenery special to Hualien. A great way to relax while at the resort! Approximately 2 hours required to complete the course, The course is accompanied by drinks and snacks.	300 元/成人 200 元/兒童
天生神射手 Archery	16:00-17:30	射箭場 Archery Venue	想體驗百步射陽的快感嗎？那就快到射箭場來吧。從教學到體驗，有專業的活動教練帶領您一起享受射箭的樂趣。(請於當天 15:30 前完成預約，無人預約活動將暫停一次，預約電話 2650、2611、2200) Are you interested in Archery? Come join our archery course. Our instructor will provide a simple training to help you advance your skill. (Please book in advance by 15:30. Each lesson of 24 people. If no booking on the day, the lesson will be cancelled.)	200 元/套
舒活漫遊 Great Land Tour 1	09:00-10:40	湖光山舍 Lakeside Cottage	竹筏導覽→香草披薩 DIY→植物香包 (全程約 100 分鐘，名額有限請於活動前一日預約)。 Aboriginal boat rafting tour → DIY herbal pizza → DIY Flower dyeing and fragrant sachet bag craft. This tour lasts approximately 100mins. Booking one day in advance is required.	原價 800 元/人 特價 700 元/人
理想美學 Great Land Tour 2	14:00-15:40	湖光山舍 Lakeside Cottage	手作皮雕 DIY→手沖咖啡→園區建築散步導覽 (全程約 100 分鐘，名額有限請於活動前一日完成預約)。 Walking tour → DIY leather craft → DIY hand-brewed coffee making. This tour lasts approximately 100mins. Booking one day in advance is required.	



PROMISELAND 理想大地渡假飯店  
RESORT & LAGOON

活動諮詢、預約：中島泳池#2611、湖光山舍#2650、湖畔酒吧#2505

行程僅供參考，如因維修或天候因素暫停或變動需依現場公告為準，恕不另行通知，敬請見諒！飯店針對所提供之活動保有修改或提供等值商品之權利

For reservations: M- Island #2611, Lakeside Cottage #2650, Lakeside Bar #2505, Promiseland reserves the right to change without prior notice.