

Ä M A N
S P A

アマン・スパ

『ウェルネス』とは単に身体が健康であることを指すのではなく、「心と身体と精神、そしてライフスタイルをより良い方向に向けて改善し発展し続けていくこと」を意味します。お客さまにホリスティック(包括的)なウェルネスライフを実現していただくこと、それがアマン・スパのコンセプトです。

アマン・スパでは、心・身体・精神の全てを健全にし、それを維持し発展させる“旅(ジャーニー)”をお客さまに続けていただくために、世界中のアマン・スパがひとつとなり、古代からの伝統療法と最新のサイエンスを合わせたアドバイスやサポートをご提供できるよう、懸命な努力をいたしております。

お客さまが人生において、より自信をもって輝かれるために、お客さまの“ウェルネスジャーニー”のお手伝いができること、それがアマン・スパの喜びです。

新しいスパの言語(理念)

古くから人類は、心身を健全な状態に「保つ」、あるいは「戻す」ために、さまざまな療法を追求し続けてきました。そして私たちは今、幸いにも伝統的なヒーリングの手法から最新鋭の医学の知識、様々な療法を取り入れることができる環境にいます。

興味深いことに、古代のヒーリングの手法や慣わしは現代科学において効果が証明されているものもあれば、すばらしい効果があるにもかかわらず、千年たった今日でもまだ説明がつかないものもあります。

アーユルヴェーダ、中国伝統医学、漢方などに代表される世界の伝統的なヒーリングの手法は、人間の心と身体の仕組みが持つ複雑な理論に基づいて確立されています。西洋医学では未だ解明されない健康維持のための理念や手法は未体験者には不可思議なものに思われたり、チャクラやエネルギーの話は根拠のないものとして当惑しがちですが、伝統的なヒーリング手法の基となる哲学としてその理解を深め、身体の仕組みを解明する新しい言語(理念)としてとらえることができることでしょう。

アマン・スパのメニューは、世界中の伝統療法からインスピレーションを受けています。神秘的な力をすべて理解しなくても、よりそれらを身近に感じ、お楽しみいただけるようにお手伝いいたします。

心身のエネルギーへの理解

『生命力』という概念は、これまで様々な伝統療法の中で傳承されてきています。東洋医学では「気」、ヨガやアーユルヴェーダなどヒンドゥー哲学では「プラナ」として語られています。このような伝統療法の多くでは、身体の生命力の流れが滞ると何らかの形で不調が起こればと考えられています。この滞りは身体の内側と外側の両方にあると考えられ、それを正常な流れにすることが最も大切なこととされています。

アマネム・スパ

天然の温泉に恵まれたアマネムでは、豊富な成分を含む温泉を利用した、サーマル・スプリング（水着で入る屋外温浴施設）をご用意いたしました。温泉に入ることにより、心のリラックスを促し身体を癒します。またトリートメントに漢方の生薬として使われるハーブ、地元の三重の特産物ともいえる抗酸化作用に優れた海藻や真珠を使うことにより、さらなる効果を見出していただけることでしょう。

アマネムでは、ホリスティックに心身に働きかけるトリートメントやリラクゼーションからエクササイズまで、さまざまなメニューをご用意いたしました。健やかな心身を手に入れるために励むも、やすらぎに身をゆだね、至福のひとつときを過ごすも思いのまま、心ゆくまでお寛ぎ下さい。

アマネム ウェルカムティーとして、「気」の流れを整え、安心感を増す効果があるといわれているネムノキの樹皮を用いた、漢方薬としても利用される合歓皮のハーブティーをご用意いたしております。

スパジャーニーをより効果的にお受けいただき、最大限にお楽しみいただくために、トリートメント前にはサーマル・スプリングをご利用いただくことをお勧めいたします。自然の静けさの中で心身を落ち着かせて、トリートメントを心よりご堪能下さい。

サーマル・スプリング エリア

スパガーデン内にあるサーマル・スプリングは、水着でご利用いただく屋外温浴施設です。ミネラル豊富なナトリウム塩化物温泉は、疲労回復や美肌効果が高いと言われています。自然に囲まれた閑静な温浴施設で五感を研ぎ澄まし、至福なひとときをお過ごしください。

男女別の更衣室内にはスチームルーム、ドライサウナ、シャワーブース、かけ水エリアがございます。サウナでお身体を温め、水かけまたはシャワーで温まったお身体を冷ますことを交互に行うことで、リンパシステムを刺激し老廃物の排出を促します。（サウナは16歳以上のお客さまよりご利用いただけます）ご利用は、60分間の時間制限を設けており、事前にご予約を承っておりますことを予めご了承ください。

貸切り温泉

60分2名さま

2つの貸切り温泉には、檜の桶や椅子、日本式のシャワーを備えた内湯と、美しい自然を見ながらゆっくりとお寛ぎいただける、開放的な外湯をご用意しております。完全にプライベートな空間で、ゆったりと温泉に浸かり、日頃の疲れを癒していただけます。ご休憩の際は、屋外に備え付けられた、プライベートなデイベッドでお休みください。パウダールームやトイレも完備しております。

足浴リチュアル

江戸時代に参勤交代の一行が宿場に着くと、まずは宿場の女中（もしくは番頭や下足番）が桶と水を用意して、「無事にお帰りなさいませ」の気持ちをこめてお客さまの足元を洗って差し上げた、という習慣に習い、足浴リチュアルをトリートメント前に行います。英虞湾の塩と日本産の山葵を使ってお足元から心を静めていただきます。

アマネム パーソナル ウェルネス イマージョン

アマネム パーソナル ウェルネス・イマージョンは、自然豊かな伊勢志摩の恵まれた環境と食材を活かし、日々の生活習慣を見直し、心身のバランスを整え、健康的な生活習慣を意識づけるための3泊4日以上の特設ウェルネスプログラムです。それぞれの目標達成に向けて、お一人おひとりの心身の状態に合わせ、食事の管理から、トリートメント、メディテーションやフィジカルトレーニングまでを一貫して行います。健康的な生活を意識するための“ライフ トランスフォーメーション”を行ってはいかがでしょうか。

デトックス・クレンジング

日本の伝統的な健康法を用い、美味しく、見た目も美しいヘルシーキューイジーヌ、漢方生薬の原料としても使われる植物を使ったトリートメント、心のリセットを目的とした坐禅などを取り入れ、心身のクレンジングをするサポートをいたします。新陳代謝を高めるといわれている温泉浴、毒素排出を促すリンパドレナージュ、解毒効果のあるハーブや健康的な食事を摂ることにより、消化機能、リンパの流れ、排泄機能、代謝システムを改善します。身体の中から不要なものを出しきった、クレンジングされた状態を体感していただけることでしょう。

スローエイジング

いつまでも元気に、美しく年を重ねるためには、心身共に健康な状態であることが必要不可欠です。ご自身の自然治癒力を高めて老化をスローダウンさせることで、より生き生きと充実した毎日を送っていただくことを目的としています。心のリラクゼーションや深い睡眠を促進させ、常にポジティブな気持ちを保っていただくことを目指し、ナチュラルで魅力溢れるお姿や、喜びに満ちたライフスタイルを手に入れていただきます。スパトリートメント、エクササイズ、坐禅を行い、ヘルシーな食事の摂取を平行して行うことで、代謝システムの調整、免疫力の強化、精神の向上を助け、明るく輝いた状態で日々をお過ごしいただけます。

ストレスマネージメント

ストレスマネージメントのプログラムでは、真の心の平和とリラクゼーションを取り戻し、ストレスの多い多忙な生活をご自身でコントロールできるようサポートいたします。坐禅や茶道などの日本の伝統的なヒーリング法や水中トリートメントなどを行う事で、ストレスや緊張をなくし、心をクリアにして、さまざまな気づきをもたらす状態を生み出します。プラクティショナーによるセッションやムーブメントは、落ち着いた精神を保ち、体の緊張を和らげます。

リカバリー

古くから日本では、天然温泉での温泉浴には癒しの効果があると信じられてきました。アマネムが佇む伊勢志摩にも数々の天然温泉が湧き出ており、アマネムでは客室とアマン・スパでこのミネラル豊富な温泉を心ゆくまでお楽しみいただけます。リカバリー・療養のプログラムは、ご滞在中の温泉浴や水中トリートメントによって、その癒しと回復の力を促進し、それぞれ異なる疾患やお怪我に働きかけます。心と身体の包括的な健康を目指す方にも非常に効果的な究極の癒しのプログラムです。

ウェルネス セッション & セラピー

アマネム・ウェルネス デイ プログラム

このプログラムは、総体的にお客さまのライフスタイルにアプローチした一日をお過ごしいただけるプログラムで、終了後には心身共にリラックスし、健康を感じていただけるでしょう。

ヨガの深い呼吸で身体を呼び覚まし、スパトリートメントで心と身体のバランスを整えます。アマネム・スパの施設をご利用いただくことで、温泉で得られる効果が期待でき、またヘルシーなスパ・ランチを併せてお楽しみいただき、充実した一日をお過ごしください。

プログラムには以下の内容が含まれます。

- ・ プライベートムーブメントクラス 60分
- ・ スパトリートメント 150分
- ・ スパ・ランチ
- ・ サーマル・スプリング、スチームルーム、サウナ等、アマネム・スパ施設のご利用

アマネム シグネチャー ジャーニー

アマネム シーズナル ジャーニー

90分 / 120分
150分 / 180分

四季折々の要素を取り入れ、季節ごとに心身が必要とする和漢植物を使用するスパトリートメントです。地元英虞湾から取れた海塩によるボディースクラブでお肌を清浄にした後、ハーブボールでお身体を温め、そして頭から足先まで全身オイルマッサージを行います。

150分のコースでは、ミネラルが豊富な地元産の海草とクレイのボディラップで解毒を促し、よりリフレッシュしていただけます。

春 ハーブボール：蓬 / アロマオイル：ネロリと緑茶

春は精神も身体もリフレッシュして新しい意志を持って物事にのぞむ季節です。古来より薬草としてお灸に使われていた蓬で心身を浄化し、気分を高揚させるネロリと緑茶のオイルを使い、リフレッシュします。

夏 ハーブボール：ビワの葉 / アロマオイル：薄荷とラベンダー

夏は身体の動きが活発になり、精神を高め意識を広げていく季節です。地元産のビワの葉は昔から万能薬として知られ、血液の浄化に優れています。日本産の薄荷とラベンダーのオイルの清涼感とリラックス効果によって、暑い日々の心身の活動をさらに高めていきます。

秋 ハーブボール：マコモダケ / アロマオイル：月桃と紫蘇

秋は一年の終わりに向かって森羅万象が熟し、調和をしていく季節です。地元産のマコモダケで胃腸の調子を整えます。日本産の月桃と紫蘇のオイルは、抗酸化作用、免疫効果が期待でき、心身を整えていきます。

冬 ハーブボール：小豆 / アロマオイル：生姜とポンカン

冬は身体を温め、静かに自己の意識の内側に集中していく季節です。3世紀に薬として伝来し、慶事の赤飯にも使われる小豆は利尿作用に優れ、邪気を払うと言われています。日本産の生姜とポンカンのオイルは身体を温めて英気を養います。

アマン・シグネチャートリートメント

世界中のアマン・スパにてご提供するアマン・シグネチャートリートメントは、アマンのリゾートがあるさまざまな土地や、その地の伝統的なヒーリングの哲学に着想を得たメニューです。良質なアマン・プロダクトを使い丁寧に構成されたグラウンディング、ピュリファイニング、ナリッシングの3種類のトリートメントメニューは、お一人おひとりのお悩みやコンディションに合わせてご提供いたします。深いリラクゼーションと共にお客さまの目的に合った効果をご実感いただけることでしょう。

グラウンディング

グラウンディングのプロダクトには、多忙な現代社会で起こりうる、ストレスフルな生活を改善するために欠かせない成分がたくさん含まれています。常にいろいろなことに考えをめぐらせ、何かが気になり心ここにあらず、というような精神状態に安心感や落ち着きを与え、ばらばらになった心と身体をひとつにまとめ、本来の自分を取り戻していただきます。

ピュリファイニング

ピュリファイニングのプロダクトには、心身や精神のクレンジングと浄化を促し、停滞した気を洗い流し、心の乱れを生むストレスを減らし、心身の安定を図る成分が主に含まれています。必要のないエネルギーや感情を解き放ち、心身と精神をクリアにしてご自身に余裕をもたらし、すっきりと前向きな気分になさせてくれます。

ナリッシング

ナリッシングのプロダクトには、滋養や再生能力に優れ、心や感情に働きかける成分がたくさん含まれています。心を優しく包み込み、生命力や精神を高揚させ、本来のご自身の一番良い状態を取り戻すことができるでしょう。不安や心のストレスを改善し、自分を大切に思う心や安らぎ、優しさ、幸福を感じさせてくれます。

グラウンディング

グラウンディング マッサージ

90分

心身を安定させるこのチベットクニエマッサージは、古代チベットで使われてきた伝統療法です。この伝統的な手技は筋肉を刺激し、細かい技術によって経絡をも刺激します。マッサージには、手技によるカッピングや経絡に沿った加圧、揉みほぐし、ディープティッシュ、温めたローズクォーツやヒマラヤンソルトが入った小さなハーブボールによるトリートメントが含まれます。さらにチベット式療法を取り入れたヘッドマッサージにより、心身ともに深くリラックスした状態にお入りいただきます。

期待できる効果

お肌の保湿、疲労回復、慢性痛の改善、細胞の活性化、運動機能の回復・改善、不安解消などが期待でき、気のバランスを整えます。

グラウンディング フェイシャル

90分

このフェイシャルトリートメントは、チベットクニエマッサージの手技を用いてお顔のコリをとっていきます。リンパと筋肉に沿ってマッサージを行い、成分の浸透や肌細胞の再生を助ける循環の改善を促し、お肌にハリを与えます。また、温めたローズクォーツやヒマラヤンソルトのハーブボールによる経絡・ツボ刺激がお肌の生まれ変わりを手助けします。最後は、ペルビアンブラッククレイとアメジストのマスク、そしてヘッドマッサージにより、気持ちを安定させ、精神を研ぎ澄ませていきます。

期待できる効果

乾燥・老化肌の保湿やトーン調整、お肌のハリを戻し、水分補給、肌細胞の再生を促して、お肌に輝きを与えます。

グラウンディング スクラブ&ラップ

90分

このトリートメントでは、大地の力を感じ、新たなご自分を感じていただけます。優しく安らかなエネルギーを出すといわれているアメジストパウダーを主成分としたスクラブとラップは平穏や幸福、気持ちの安定、そして神経系のリラックスや細胞の活性化を促進いたします。シャワーの後は、絹のようになめらかなボディバターで全身を優しく包み、お肌を整えてまいります。

期待できる効果

神経系のリラックス、肌細胞の回復効果、リンパ循環の改善、ストレス軽減、お肌のトーンや質の改善でシルクのような、なめらかなお肌が期待できます。

グラウンディング ジャーニー

180分

深呼吸から始まり、ボディスクラブ&ラップ、マッサージ、そしてフェイシャルトリートメントとつながっていく流れは、心と身体をひとつにして、真っ直ぐな気持ちを取り戻し、地に足が着いたような落ち着いた気持ちにさせてくれるジャーニーです。

ピュリファイニング

ピュリファイニング マッサージ

90分

ピュリファイニングのマッサージは、リンパドレナージュと自律神経を整えるゆっくりとした静かなテクニックにより、内臓の働きを刺激しながらバランスを整えます。リラックスとデトックス効果に優れています。リンパドレナージュマッサージは、リンパ節やリンパ腺の流れを活発にし、老廃物を流すことを目的としており、これまでの伝統的なマッサージに比べるととても優しい圧のアプローチですが、効果が期待できます。

期待できる効果

自律神経の調整、デトックス効果、むくみの軽減、セルライトの軽減、深いリラクゼーションをもたらし、筋肉の緊張緩和などの効果が期待できます。

ピュリファイニング フェイシャル

90分

忙しい大都市にお住まいの方にお勧めのフェイシャルトリートメントです。深いリラクゼーションを与え、お顔の緊張を和らげ、ナーブセラピーやリンパを流すことによりデトックス効果を促します。胸・首・顔にかけてリンパマッサージを行い、より明るく輝きのあるお肌へと導きます。ナーブセラピーのしっかりとした圧が自律神経を整え、眼筋の緊張をほぐし、お顔のストレスや強張りを和らげます。

期待できる効果

お肌のトーンの調整、デトックスや補正、リンパの流れの改善、緊張やストレスの緩和、ストレスや仕事疲れの改善や保湿などが期待でき、栄養補給を促します。

ピュリファイニング スクラブ&ラップ

90分

深い浄化作用と共にデトックス効果をもたらすこのトリートメントは、活力を蘇らせ、軽快で安らぎのある、晴れやかな気分へと導きます。活力を上げ、エネルギーや思考を浄化する効果がある”ヒーリングの王“ともいわれる石、クォーツのパウダー入りスクラブによるリンパドレナージュを取り入れたマッサージで血行を促進し、海洋植物のクレイラップでディープクレンジング、解毒を促します。シャワーの後は、アマンオリジナルのパロサントの香りのボディバームで身を守るように優しく包み込みます。

期待できる効果

リンパ機能向上、免疫機能向上、デトックス、むくみの軽減、お肌のコンディションの改善と再生を促します。なめらかで柔らかいお肌、深いリラクゼーションが期待でき、ご自分の意識をはっきりとさせます。

ピュリファイニング ジャーニー

180分

深呼吸、ディープクレンジングを促すスクラブ&ラップから始まり、リンパマッサージ、フェイシャルトリートメントで体内の老廃物を取り除き、心も身体もすっきりとした穏やかさに包まれます。

ナリッシング

ナリッシング マッサージ

90分

心身ともに疲れきった状態に最適なトリートメントです。自律神経を整え、心身のエネルギーの充電を促します。この深いリラックスをもたらすエナジーワークは、アーユルヴェーダの哲学にヒントを得たチャクラ療法や音楽療法を取り入れています。人体エネルギーの根源とされるクンダリーニー（エネルギーポイント）をアクティブにします。優しいライトタッチのリンパマッサージとエナジーワークで、緊張をほぐし、不安を解き放ち、深いリラクゼーションと共に心身のエネルギーバランスを調和します。

期待できる効果

深いリラックス、慢性疲労や心の疲弊やストレスなどの緩和、不安感の改善を促し、お身体のエネルギーバランスを整え、元気を取り戻します。

ナリッシング フェイシャル

90分

お肌に若返りをもたらすフェイシャルトリートメントです。内側からは、お顔にあるマルマポイントを刺激することで、気の流れであるプラナの循環を良くし、お肌にさらなるリラックス効果をもたらします。プラナとは、呼吸によって体内に入るとされる宇宙のエネルギーです。安らかな呼吸は健康にとってとても重要です。この考えのもとに行われるフェイシャルトリートメントでお肌の内面・外面の輝きを取り戻します。

期待できる効果

保湿、皮膚炎や赤み、お肌や敏感肌などの改善、お肌の明るさの改善でなめらかなお肌をもたらし、深いリラックス効果とともに、心の疲れを回復させ、元気を取り戻します。

ナリッシング スクラブ&ラップ

90分

心と身体の両方に働きかけることで、心身ともに疲れ切った状態を深い癒しへと導きます。スクラブ & ボディラップの主成分として使用しているジェイドパウダーは、滋養、保水、調整、再生の効果があることで知られています。ミネラル成分が豊富なクレイやローズウォーター、アルガンオイルを使用した温かいラップでお身体を優しく包み込み、気持ちを静かに落ち着かせる働きがあります。シャワーの後は、アマンのオリジナルバームで全身をケアします。

期待できる効果

癒し、安堵感、爽快感をもたらし、リンパ系循環の改善、神経のバランス調整、お肌の滋養と保湿を促し、気持ちをクリアにし、しっかりとした心を築きます。

ナリッシング ジャーニー

180分

深呼吸、ボディスクラブ&ラップ、ヒーリングマッサージ、フェイシャル、この3つのトリートメントを続けて受けていただくことで飛躍的な相乗効果が期待できます。エネルギーと幸福感に満ち溢れ、本来のご自身の一番良い状態を取り戻すことができるでしょう。

ボディトリートメント

パーソナライズ ボディトリートメント

60分 / 90分
120分 / 150分

ご予約当日のお客さまのご体調やお肌のコンディションをカウンセリングした後、お客さまお一人おひとりのご要望をお伺いし、コース内容を組み合わせるメニューです。お客さまの状態に最も効果の期待できる手法のボディマッサージや日本の季節のハーブやケミカルフリーで自然派のオリジナルプロダクトを使用し、お客さまとご相談の上、完全なカスタムメイドトリートメントをご提供いたします。

パーソナライズ ボディ&フェイシャルトリートメント

90分 / 120分
150分 / 180分

上記ボディマッサージとフェイシャルトリートメントの組み合わせるメニューです。カウンセリングの上、お客さまのご要望やお肌のコンディションに合わせてご提供いたします。

ヨギック ヒーリングトリートメント

90分 / 120分

テラス付きのプライベートヨガルームにて、完全にリラックスした状態でセラピストがマッサージやストレッチに加え、他動的なヨガのポーズを形作ります。身体に無意識に蓄えた緊張や硬さを緩ませ、受身のままでヨガの効果が十分に得られます。呼吸法とサウンドヒーリングで、感情や思考の浄化とヨガを行ったときのような解放感や心穏やかな平和な感覚を取り戻します。

揉みほぐし

60分 / 90分
120分 / 150分

日本古来のマッサージ手法「あんま」の要素を取り入れたトリートメントです。指や手のひらを使って圧をかけ筋肉の緊張を緩める事により新陳代謝を高め、ストレッチで身体を伸ばし、偏った気の流れを正してお身体の隅々までいきわたらせます。最後に腹部のホリスティックセラピーで臓器のバランスを整え「気」を身体を中心に戻します。心身の浄化を促し、活力を蘇らせます。

アクアティック ボディワーク

60分

セラピストが水中の浮遊感の中で、優しいヨガのようなストレッチと指圧のテクニックを利用した施術を行い、筋肉や関節、脊椎骨の緊張をほぐします。心地よく温められたプール付の専用ルームにて、浮力を利用し、背骨を自然にストレッチし体の深部まで届く、途切れない動きで骨格を整えます。心と身体を水に委ね、スピリチュアルな深いリラクゼーションをご体験ください。

フェイシャルトリートメント

アマン アドバンスト フェイシャル

60分 / 90分

アマンが独自で開発したエクスクルーシブなスキンケアコレクション「エッセンシャルスキン」を取り入れた至福のフェイシャルトリートメントをお楽しみください。

日本で生まれた「エッセンシャルスキン」には、紫玄米の米ぬかと藍、日本で古くから愛されてきた2つの植物の恵みが詰まった成分が厳選配合されています。これらのプロダクトの働きと、角質除去、およびリフトアップトリートメントを組み合わせた「アマン アドバンスト フェイシャル」は、より引き締まった明るい肌へと導きます。

このトリートメントは毛穴の皮脂と汚れ、古い角質を取り除き柔らかくする超音波スクラブから始まり、マシンによる美容液導入でよりお肌の深部まで美容液を浸透させていきます。その後、冷却ボールによりお肌を引き締め、ワントーン明るい肌へと導き、LEDライトセラピーで肌細胞を活性化させ、お肌に活力を与えていきます。最後は、フェイスマスクとアイマスクで、お肌に水分を補給します。合わせて、ヘッドマッサージやフットマッサージ、ハンドマッサージを行うことで、お身体全体の血行を促進し、より輝く肌を引き出します

リジュビネイト オキシジェン フェイシャル

90分 / 120分

結果を重視したフェイシャルトリートメントです。シワやたるみを改善し、お肌にうるおいをもたらし、トーンアップさせる効果が大きい期待できます。イントラシューティカルのマシンを使用し、高濃度酸素と美容液を、スプレーの圧力によって同時に素早く確実にお肌の奥深くに導入浸透させることで、肌に酸素が補給され、シワやたるみ、くすみの解消を促進し、ハリやつやを取り戻していきます。お肌の酸素レベルを改善することにより、トリートメント後には、ご自身でもお肌の変化をお感じいただけ、見た目にも大きな違いをご覧いただけることでしょう。

オキシジェン追加オプション リンクルトリートメント

長年にわたる表情のクセや加齢によって出来た深いシワや小ジワの改善を行います。シワの軽減に有効的なアルジルリン、加水分解オクラエキス配合の独自の美容液を額、眉間、目元、ほうれい線などの気になる部分のシワに働きかけます。

パーソナライズ フェイシャル

60分 / 90分

お顔、お首や肩のマッサージが含まれる、オールハンドのホリスティックなフェイシャルトリートメントです。ディープクレンジングの後はお肌に栄養を与え、みずみずしく潤いのある肌へと導きます。

マタニティトリートメント

安定期に入られた20週 - 35週のご懐妊中の方へ安全にお受けいただけるメニューをご用意しております。事前に主治医のご許可をお受けください。

マタニティ マッサージ

60分 / 90分

妊産婦の方とお腹の赤ちゃんのお二人へのリラクゼーションを目的とした非常に穏やかなマッサージです。安定期に入った妊婦さんが身体に負担なく安心して受けることのできる、横向きの体勢で行うオイルトリートメントです。大きくなるお腹を支えるための筋緊張緩和、足の浮腫みの解消、便秘、オイルによる保湿で妊娠線予防にも効果的です。

マタニティボディ & フェイシャル

90分

低刺激かつスキンケアに優れたプロダクトを使ったボディやフェイシャルトリートメントなどから、お客さまのご要望やコンディションに合わせてご相談の上、コース内容を組み合わせるメニューです。

指圧・鍼灸

指圧

60分/90分/120分

古代から続く手技療法の中で、最も古い歴史があるとされている指圧。人は痛みを感じた時に、本能的にこすったり、指で押ししたりします。その直感的な身体への反応が、西洋の手技療法や中国の推拿（すいな）などと合わさり、指圧と呼ばれる日本独自の治療法として進化しました。揉みほぐす、叩くのではなく、主に手指や掌で圧をかけることにより筋肉の緊張を和らげ、身体のバランスを整えていきます。指圧を通し、血液やリンパの循環改善、臓器機能の正常化、ホルモンや脊椎の調節、身体の歪みの調整、効率的な栄養の吸収、便秘改善、免疫力の向上、そしてストレスの軽減など多くの効果が期待できます。

鍼灸

60分/90分/120分

鍼灸は、東洋医学・陰陽五行の考えに基づき、全身にあるツボを刺激することで、筋緊張の緩和、自律神経の調整、ホルモンバランス、血流、リンパ循環の改善などを行います。また近年では、心のケアやアンチエイジングにも期待が高まっています。6世紀に中国から伝えられて以降、独自に発展を遂げた日本の鍼灸は、髪の毛ほどの細い鍼を身体への多くの治療点に打っていき、刺激の少ない優しい施術として世界的に知られています。また、不調のある部分だけでなく、全身を診て鍼灸を行うことで、お悩みの根本を改善に導きます。主な効果の範囲は、肩や腰の痛みをはじめとする運動器系、免疫系、循環器系、消化器系、婦人科系、神経系、泌尿器系、生殖器系などと幅広く、また、「未病」と呼ばれる病気になる手前の、なんとなく不調が続くお身体の状態にも適しています。鍼灸は全てディスプレイ（使い捨て）のものを使用しており、衛生的にもご安心いただけます。

美容鍼灸

90分/120分

お顔の美しさを内側から保つ方法として、効果的な美容鍼灸。アマン・スパでは以下の点に着目して、美容鍼灸を行っております。潤いを保つために重要なコラーゲンなどが含まれる、真皮層といわれる肌の深い部分へ刺激を与えることにより新陳代謝を促進させ、肌本来の回復機能を改善します。肌の表面からのアプローチを行う美容液やフェイシャルトリートメントに対し、美容鍼灸は、それらでは届かない肌の内側へのアプローチすることが可能です。また顔に鍼灸を施し、目に見えない小さな刺激を与えることで、毛細血管や細胞の自然治癒力が高まり、血行が促進されます。よって、肌のくすみ、シワ、シミへの改善をもたらします。さらに首、肩、顔まわりのコリ固まった筋肉によって起こるたるみを改善し、同時に頭皮の筋肉にもアプローチすることで顔がより一層引き上げられ、即効性のあるリフトアップが期待できます。

ネイル

日常生活の中で、血行不良になってしまっているお足元や、乾燥が気になるお手元に効果的なトリートメントです。ハンド&フットケアは、どなたでもお楽しみいただけます。

アマンマニキュア

75分

爪とキューティクルを整え、ハンドマッサージで、お手元の疲れをとり、見た目ですっきりとしたしなやかな仕上がりをご提供いたします。

内容：爪ファイリング、キューティクルケア、ハンドマッサージ、カラーリング

アマンペディキュア

90分

活性効果やデトックス効果のある、オイルでフットマッサージ、疲れたお足元を軽く、角質ケアでなめらかにし、リラックスしていただきます。

内容：爪ファイリング、キューティクルケア、角質ケア、マッサージ、カラーリング

長さを整え、バッフィングで健康的な艶のある爪に仕上げします。

メンテナンス マニキュア

45分

メンテナンス ペディキュア

75分

メンテナンス マニキュア&ペディキュア

90分

プライベート ムーブメント セッション

ヨガ

60分 / 90分

プライベートレッスンまたはグループレッスン (2名さま以上のご予約)

ヨガは、古代インド発祥の心身を鍛える修行法から生まれたエクササイズです。アーサナ（姿勢）や、プラナーヤマ（呼吸法）、瞑想、気の流れを整える動き、身体の柔軟性、バランス感覚を高める運動をすることにより、精神とお身体をコントロールし、より健全な心身をつくります。

アクアエクササイズ

60分 / 90分

水中でのパーソナルエクササイズです。水中で行うことにより腰や膝などの関節にかかる負担を軽減します。水中でストレッチを行うことにより、血液循環をより良くし柔軟性を高めます。また、カロリー消費・脂肪燃焼・筋力アップや柔軟性の改善も期待できます。

パーソナル トレーニング

60分 / 90分

マンツーマンのパーソナルトレーニングです。
経験豊かなプロのトレーナーが、楽しくフィットネスライフをサポートします。
健康的な身体作りにお役立てください。

マニュアル ホリスティック ストレッチ

60分 / 90分

身体から乳酸を發揮させることで、エクササイズ後の筋肉疲労回復を行います。また、疲労感、筋肉の痛みや張り、腰痛軽減、血行促進などにも効果が期待できます。筋肉のコリをほぐしたり、関節の可動域を広げたい時に、特に効果的です。

フィットネス デイプログラム

165分

パーソナル トレーニングで身体を動かした後は、プライベート温泉で汗を流してリラックス。その後、ストレッチで心身のバランスを整えます。

- パーソナル トレーニング 60分
- プライベート温泉 45分
- パーソナル ストレッチ 60分

アマネム ウェルネス ファシリティ

天然の温泉水を使用した2つのサーマル・スプリング

屋外で、水着でご利用いただくサーマル・スプリングは、心地よくご利用いただける温度に保たれております。併設の男女別の更衣室には、ドライサウナやスチームルームもご用意しております。

トリートメントスイート & ネイルサロン

ゆとりある4つのトリートメントスイートには、スチームシャワーやパウダーエリアを完備しております。併せてアクアティック・ボディワークのプール付専用ルーム、マニキュア・ペディキュア用のサロンもご用意しております。

フィットネス & ヨガ・スタジオ

窓からの爽やかで明るい光に包まれたフィットネスジムには、最新のトレーニングマシンやスピンドバイクなど、幅広く備えております。ヨガ・スタジオには屋外デッキも併設しており、自然の中でヨガをお楽しみいただけます。

アマネム ブティック

ご自宅でもスパでのご体験をお楽しみいただけるよう、植物とミネラル由来のスパプロダクトを取り揃えております。また、アマンのライフスタイルアイテム、アマン・エッセンシャルズや、アマネムのギフトアイテムライフスタイルアイテムをご用意しております。

営業時間

フィットネスジム、サーマル・スプリング、更衣室：午前8時より午後10時

貸切り温泉：午前9時より午後9時30分（最終受付時間：午後8時30分）

スパトリートメント：午前10時より午後9時30分（最終受付時間：午後8時30分）

◆お子さま（12歳未満）のスパ施設ご利用は、午前8時より正午までとさせていただきます。

ご案内

ご予約・お問い合わせ

スパトリートメントをご利用の際には、事前のご予約をお勧めしております。お時間とトリートメントの種類をご用命下さい。お問い合わせ：内線24

ご予約の際にご体調、アレルギー、既往症、お怪我などについて、また特別なご要望などがございましたら、詳しくお知らせください。妊娠中のお客さまは事前にお申し出ください。20週から35週目の安定期の方向けのトリートメントをご用意しております。事前に主治医のご許可をお受けください。

ご到着

スパトリートメントをご利用の際は、始める前にコンサルテーションを行いますのでご予約時間の10分前までには必ずお越し下さいますようお願いいたします。

スパエチケット

アルコールやタバコ、薬品のご利用はスパ内では禁止されておりますのでご了承ください。スパは、リラックスしてお過ごしいただく場所となっておりますので、他のお客さまのご迷惑にならないよう携帯電話やコンピューター、その他電子機器の電源はお切りください。スパのご利用は16歳以上の方のみとさせていただきます。また、入れ墨・タトゥーを入れたお客さまが、サーマル・スプリングなどの施設をご利用になる際、上着（ラッシュガード）の着用をお願いする場合がございます。

キャンセルポリシー

ご予約のお取り消しは、トリートメントの6時間前までにお知らせくださいますようお願いいたします。ご予約の6時間前以降は100%のキャンセル料を申し受けます。

商品のお取替えについて

スパでお買い上げいただきました商品は、未開封でお買い上げ日から7日以内にレシートと共に持ちいただければ、別の商品にお取替えいたします。返金はいたしかねますのでご了承ください。

携行品の盗難・紛失について

貴重品はご自身で管理していただきますようお願いいたします。携行品の盗難・紛失・損傷などについての責任は負いかねますのでご了承ください。