



## 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意味するのではなく、「身体と精神、そしてライフスタイルをより良い方向へ改善し発展させ続けていくこと」を意味します。アマン・スパのコンセプトは『ウェルネス』の4つの柱となる「食事」「運動」「健やかな精神」「トリートメント」を念頭におきつくりされました。アマン私たちの使命は「ウェルネス」を通して全てのお客さまに健やかな心身の健康を提供することです。アマン・スパでは、身体と精神の全てを健やかに保ち発展させる”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科学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。

### 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などさまざまな療法を取り入れ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、千年たった今日でもその素晴らしい効果に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、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）として捉えることができるでしょう。

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とも、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。

# ΛΜΛΝ

S P A

## 心身のエネルギーへの理解

『生命力』または『生命エネルギー』という概念は、これまでさまざまな伝統療法の中で伝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の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、『生命力』の流れが滞ると何らかの形で身体に不調が起こる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原因があると考えられ、それを正常な流れにすることが最も大切なことであるとされています。



## アマン京都 スパ

世界に展開するすべてのアマン・スパと同じように、アマン京都 スパでは、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など、さまざまなメニューをご用意しております。

そして、洛北の美しい自然が残る、苔生した石段や小川が流れる古き時代を感じさせる特別な空間には、豊富な成分を含む温泉が引かれています。

日本の「温泉」文化は大変古く、6世紀まで遡ります。もともとは神事として心身を清めるために発展し、15世紀までに、温泉浴は皇族や高貴な貴族の間で、聖なる癒しや医療行為として確立されました。心のリラックスを促し心身の癒しとして人々に愛されている温泉は、今では代替療法としても知られています。

また、トリートメントには、古い角質を取り除き保湿効果のある米ぬか、日本産の海塩、聖なる儀式にも使用される日本の地酒、強力な抗酸化やビタミンC & Eを含む緑茶や小豆、抗酸化に欠かせない高ポリフェノールとアンチエイジング効果のあるアントシアニンやイソフラボンを含む黒豆、また、京都“キビソ”の天然シルクや、古くから日本で愛用されているコールドプレス製法の椿油などが使われます。これらの成分はスパトリートメントの効果をさらに高めてまいります。

京都という地ならではの特別な素材や温泉により、スパでのご体験は、さらにその効果をご実感いただけることでしょう。静けさの中で身をゆだねる至福のひとときを、アマン京都にてお過ごしください。



## ご到着

### ジャーニーの準備

より効果的にスパトリートメントをお受けいただくため、トリートメントの前に温泉とスパにて静かな時間をお楽しみいただけるよう、お早めにご到着いただくことをお薦めしております。ご到着いただきましたら、京都産のほうじ茶や緑茶、またはノン・カフェインの丹波の黒豆茶をお楽しみください。

### 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、「お帰りなさいませ、ご無事で何より」の気持ちをこめてお客様の足元を洗って差し上げた、という習慣に倣い、足浴リチュアルをトリートメント前に行います。アマン京都 スパでは、金箔、米ぬか、小豆、日本の海塩、酒を組み合わせて、お足元から心を静めさせていただきます。

### 京都 お茶の香り

アマン京都 スパでは、お茶の香りで五感を刺激しながら、マインドフルネスを存分に味わっていただきます。緑茶の香りにはグラウンディングや瞑想効果もあるといわれており、茶香炉から漂う香りを感じるだけではなく、トリートメントの始まりにお茶の香りで深呼吸をしていただくことにより、心身を調和し深いリラクゼーションへと誘います。

# AMAN

S P A

## アマン京都 ウェルネス・プログラム

### アマン京都 ウェルネス・プログラム

四季の移ろいを五感で感じられる美しい庭で、自然との調和やウェルビーイングを体感し、心と身体の包括的な健康を目指す方のための半日プログラムです。このプログラムには以下の内容が含まれます。

- 60分のアマン京都シグネチャージャーニー
- 温泉のご利用
- ヨガ
- ケリー・ヒル・ガーデンを見渡せるテラスでのヘルシーランチ

### プライベート ムーブメント セッション

ヨガ 60分

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、プラーナーヤーマ（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。長く眠っていた身体の活力を呼び戻し、細胞の生成を促します。さまざまな動きを通じて健康でアクティブな身体を作り上げます。

# AMAN

SPA

アマン京都 シグネチャージャニー

アマン京都 シグネチャージャニー

60分/ 90分

この全身のボディマッサージは、柚子、薄荷、ヒノキ、玉露、桜、生姜、紫蘇など四季折々の草花の香りを閉じ込めたアマン京都のシグネチャーオイルと、日本古来の美容法として舞妓さんや芸妓さんも使っている伝統的なコールドプレス製法の椿オイルを使用します。

追加オプション ボディスクラブ

30分

追加のオプションとして、小豆パウダーとコラーゲンに似たシルクたんぱく質「セリシン」を含む京都の「キビソ」のタオルとシルクの石鹼によるボディスクラブを30分お楽しみいただけます。シルクのようになめらかでみずみずしい肌触りに驚かれることでしょう。

パーソナライズ スパ ジャニー

120分/ 180分

ご予約当日、トリートメントの前にカウンセリングを行い、その日のお客さまのご体調やお肌のコンディション、お悩みやご要望をお伺いした上で、お客様の状態に合わせた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。最も効果の期待できる手法で行うボディマッサージ、アマン・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、ご要望やお悩みの解消につながるコース内容を組み合わせるメニューです。

ジャパニーズ ゴールド・リーフ フェイシャル

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。また、お顔とお首、デコルテに美容効果が大変高い 24K 純金箔をマスクとして使用することにより、若々しくハリのあるお肌を実感いただけます。追加オプションとして最高純度のプラチナ箔を使用することも可能です。

追加オプション プラチナ箔マスク



ジャパニーズ ウェルネス・サービス

指圧

90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、指で押したりします。その直感的な身体の反応が、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

90分

鍼は、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は、髪の毛ほどの細い鍼を身体の多くの治療点に挿していく、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。

鍼は全てディスポーザブル（使い捨て）を使用しており、衛生的にもご安心いただけます。



### アマン・シグネチャー トリートメント

アマン・スパのシグネチャーメニューは、世界中の全てのアマン・スパでお楽しみいただけます。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。マッサージ、ボディスクラブ&ラップ、フェイслиチュアル、ジャーニーの4つのトリートメントを各ラインでお楽しみいただけます。全てのトリートメントはフットリチュアルから始まり、深いリラクゼーションと共にお客様の目的に合った効果を実感いただけることでしょう。

### アマン スキンケア

新しいアマン スキンケアは、アマン・スパが開発した、オリジナルのフェイシャル・ボディ用の化粧品です。全ての成分が自然由来で、伝統療法の考え方と知恵を取り入れた、地球の恵みを生かしたプロダクトです。スモークボディバーム、ボディクリーム、フレグランスミスト、ボディオイル、スクラブ、アンチエイジングセラム、マッドマスクなどの製品があり、ケミカルフリーでオーガニックの良質な原料を世界中から集めてつくられました。真珠、アメジスト、翡翠、フランキンセンス、パロサントなど希少で貴重なものも多く使われ、クリーム、マッド、ミストはアルカリ性で高酸素の湧水を使用しています。

新しいプロダクトは「グラウンディング」「ピュリファイング」「ナリッシング」の3つのコレクションに分かれています。身体の状態や感情の状況を大きく3種類に分け、それぞれに効果的な成分で構成されています。また、世界のアマンのリゾートが点在する、砂漠や海洋、熱帯雨林などの地形や文化からもヒントを得ています。肌から身体全体、そして心の深い部分にまでホリスティックに働きかけ、肌に栄養素を与え、また高い振動数のエネルギーを呼び起こします。

全てのアマンのリゾートはスピリチュアルなエネルギーを持つ神聖な土地に位置しています。アマン・スパの新しいプロダクトとトリートメントは、それらの土地や地球の持つ癒しのエネルギーを取り入れているのです。

# AMAN

SPA

## フットリチュアル

すべてのアマン・シグネチャートリートメントは、なめらかでミネラル豊富なプロダクトを使用したフットリチュアルから始まります。お足元をクレンジングし、清め、深呼吸をしていただくことで、心身を浄化し、深いリラクゼーションの中で心の奥底の意識を呼び起こしていただきます。お足元のケアを通じて、セラピストがお客さまとの心の信頼を築き、その後のトリートメントの効果を最大限に引き出してまいります。

# AMAN

S P A

## 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、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お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。

ある研究では、アンバーオイルには脳内のアルファ波・ベータ波・シータ波を活発にし、心を静めてストレスを軽減し、安心を与える効果があるとされています。また大地の香りであるサンダルウッドは、神経系をリラックスさせ、瞑想状態のように心に平静をもたらします。

チベット・クニエマッサージ、カッピングテクニック、経絡とツボの刺激、揉捏療法などを用いるトリートメントは、ストレス、不安、時差ぼけ、乾燥した肌や髪、不眠症、下脊椎の緊張、不安、落ち着きのない気分、スイッチオフできないときにおすすめです。

### ● 以下のように感じている方へ

- ・ 疲弊感
- ・ ストレス
- ・ 疲労困憊
- ・ 喪失感
- ・ 心配
- ・ 不安
- ・ 心の切り替えができない
- ・ 時差ぼけ
- ・ 不眠

### ● 以下の状態を求める方へ

- ・ 本来の自分に戻る
- ・ 心身を落ち着かせる
- ・ 平穏
- ・ 深い安らぎと回復
- ・ 身体のコリや張りをとる
- ・ 心と身体をひとつにまとめる
- ・ 真っ直ぐな気持ち
- ・ やる気
- ・ 気持ちの余裕

# AMAN

SPA

## 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、大地のを感じ、新たな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します。

スクラブを洗い流した後は、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、肌を整えます。

### 期待できる効果

- 神経系のリラックス、循環改善、肌細胞の回復
- リンパ循環を改善、免疫力強化
- ストレス軽減、肌のトーンや質の改善でシルクのような、なめらかな肌

## 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、細かな技術によって経絡をも刺激します。

このトリートメントには、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。さらにトリートメントの最後には、チベット式療法を取り入れたヘッドマッサージにより、心身ともにより深くリラックスした状態に導きます。

### 期待できる効果

- 肌の保湿、疲労回復、慢性痛の改善、傷痕の改善
- 慢性的な痛みを軽減し、運動能力を向上
- 気・エネルギーバランスの調整

# AMAN

SPA

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顔のコリをとっています。ローズクオーツは回復、フランキンセンスは再生、ヒアルロン酸は保湿を、それぞれ肌に促すなどの効果が期待できます。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、温めたローズクオーツやヒマラヤンソルトのハーブボールによるトリートメントで、経絡・ツボへの刺激が肌の生まれ変わりを手助けします。最後は、ペルーのブラッククレイによるフェイスマスク、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

- くすみ改善、肌のハリを取り戻し、水分補給、肌細胞の再生を促して、輝く肌へ
- 肌細胞の再生をうながし、乾燥・老化肌の保湿やトーン調整
- 穏やかで、安定した平常心を取り戻す

グラウンディング ジャーニー

180分

スクラブ&ラップ、ボディマッサージ、フェイシャルトリートメントの3つのグランディングトリートメント全てをご体験いただけるトリートメントです。3つのトリートメントをご一緒に受けいただくことで、より相乗効果を引き出します。このジャーニーは、心と身体のバランスを取り戻し、ばらばらになった心と身体をひとつにすることで、真っ直ぐな気持ちを取りもどし、地に足が着いた落ち着いた気持ちをもたらします。

# ΛΜΛΝ

S P A

## ピュリファイング

明るさ、呼吸、新鮮なスタートを求める人のために。ピュリファイングのプロダクトは、心身のクレンジングと浄化を促し、停滞した気を洗い流します。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、心身をクリアにし自身に余裕をもたらします。トリートメント後には、すっきりと前向きな気分を実感できるでしょう。

「神聖な木」として知られるパロサント、サンダルウッド、ジュニパーベリー、ローズゼラニウム、ロイヤルゼリー、パール、フローライト（萤石）、クオーツ、カルバリネ海藻。これらの成分は、浄化、アンチエイジング、栄養を補給する効果があります。技術には、リンパドレナージュのマッサージテクニックを取り入れたさまざまな神経を刺激するナーブセラピーを行います。体のだるさ、疲労、精神的な淀み、エネルギーの停滞の改善におすすめです。

### ● 以下のように感じている方へ

- ・ 重さ、だるさ
- ・ むくみ、腫れ
- ・ くすみ
- ・ 甲状腺の問題
- ・ 疲労
- ・ 病後の疲れ
- ・ 精神的な淀み
- ・ 頭痛、片頭痛
- ・ やる気が出ない

### ● 以下の状態を求めている方へ

- ・ 元気になる
- ・ 心身のクレンジング
- ・ デトックス
- ・ 安心感
- ・ 心の平和
- ・ 浄化
- ・ 心が軽くなる

# AMAN

SPA

ピュリファイング 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“ともいわれるクオーツがスクラブの主な材料です。また海藻オイル、生はちみつやピュリファイングブレンドのエッセンシャルオイルも含まれています。スクラブの後のボディラップはディープクレンジング、栄養補給、解毒作用に効果的です。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ターで全身を包み込みます。

期待できる効果

- リンパ機能向上、免疫機能向上、デトックス効果
- むくみの軽減、肌質改善
- エネルギーレベルの向上、意識の目覚め

ピュリファイング マッサージ

90 分

ピュリファイング マッサージは深いリラックスとデトックス効果に優れています。心身のバランスと浄化を促します。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、とても優しい圧で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

- デトックス効果と細胞の再生
- リンパの流れを活発にし、むくみの改善
- 免疫力を高め、筋肉のけいれんを緩和

# AMAN

SPA

ピュリファイング フェイシャル

90 分

忙しない大都市にお住まいの方におすすめのフェイシャルトリートメントです。リンパドレナージュとナーブポイントセラピーにより、深いリラクゼーションを与え、顔の緊張を和らげ、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肌へと導きます。ナーブセラピーのしっかりととした圧が自律神経を整え、眼筋の緊張をほぐし、顔のストレスや強張りを和らげます。成分には、肌を明るくするパール、細胞を活性化するブロンズ、コラーゲン生成を助けるビタミンA、B、C、Dとミネラルを豊富に含んだ海藻が使用されています。

期待できる効果

- 保湿、輝きと弾力
- リンパ循環を正常化し、緊張を解放
- 都会の汚染からのデトックス

ピュリファイング ジャーニー

180 分

ピュリファイングはどのような方でもお楽しみいただけます。ピュリファイング ジャーニーは、肌のディープクレンジングや心身のデトックスを行うことで、体内の老廃物を取り除き、穏やかな気持ちへと導きます。3つのトリートメントを組み合わせたこのジャーニーは、スクラブ&ラップから始まり、ボディマッサージ、フェイシャルトリートメントへと続きます。トリートメント後は、心も身体もすっきりとした穏やかさに包まれます。

# ΛΜΛΝ

S P A

## ナリッシング

ナリッシングのプロダクトは、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再生の力を高めます。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。主成分として、ジャスミン幹細胞、サンダルウッド、フランキンセンス、ビタミンB12、チュベローズ、ロイヤルゼリー、シルクなどの再生能力に優れた植物や栄養素が使われています。

アーユルヴェーダの哲学にヒントを得たチャクラバランスマッサージ、マントラ音楽療法、マルマポイントセラピー、ライトテクニックが含まれ優しいタッチの手技が取り入れられており、老化、不安、慢性疲労、心のストレスの改善に適しています。

### ● 以下のように感じている方へ

- ・ 心と身体の分離
- ・ 気持ちが乗らない
- ・ 不安
- ・ 慢性疲労
- ・ 不満感
- ・ 悲しみ
- ・ 心のストレス

### ● 以下の状態を求めている方へ

- ・ 高揚
- ・ 至福
- ・ 幸せ
- ・ 安らぎ
- ・ 優しさ
- ・ 自分の再発見
- ・ 気持ちのバランスの調整
- ・ 癒し
- ・ 若返り
- ・ 心の静けさ

# AMAN

SPA

ナリッキング 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、心身ともに疲れきった状態を深い癒しへと導きます。スクラブ &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。

ジェイドスクラブにはキンセイカオイル、アメジストパウダーなど滋養に効果的な数種類のエッセンシャルオイル、そしてヒマラヤンソルトが使われています。これらのミネラルやエッセンシャルオイルが肌に浸透し、肌の循環を良くすることで、なめらかさやクレンジング効果をもたらします。

ジェイドマッドラップには、ジェイドパウダーをはじめ、ミネラル成分が豊富なイタリア産クレイやローズウォーター、アルガンオイルを使用しています。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。サークレットハートバームで全身をケアします。

期待される効果

- リンパ系を強化し、神経系を回復
- 肌に栄養を与え、なめらかな肌へ導く
- 癒し、安堵感

ナリッキング マッサージ

90分

心身ともに疲れきった状態に最適の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、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（エネルギーポイント）をアクティブにします。また、マルマセラピーでエネルギーバランスの調整をすることにより、ネガティブな流れを体内から除き、心身ともにバランスの取れた状態に戻すお手伝いをします。優しいライトタッチのリンパマッサージとエネルギーワークで、緊張をほぐし、身体を軽く、爽快にリフレッシュいたします。

期待される効果

- ストレスや慢性疲労の軽減
- 不安緩和、深いリラクゼーション
- 心身のエネルギーバランスの調和

# AMAN

SPA

ナリッシング フェイシャル

90 分

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。栄養価の高いローヤルゼリー、ローズヒップ、小麦胚芽、カクタスオイル、ジャスミン、シルクなどを使用し、肌の外側からなめらかさや明るさを改善します。内側からは、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、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。この考え方のもとに行われるフェイシャルトリートメントで肌の内面・外面の輝きを取り戻します。

期待される効果

- 保湿、皮膚炎や赤みの改善
- 酒さ、敏感肌などの改善
- 痣痕、色素沈着の改善

ナリッシング ジャーニー

180 分

このトリートメントはスクラブ & ラップから始まり、マッサージ、そしてフェイシャルトリートメントと 3 つのトリートメントを続けて受けていただくことで、お一つおひとつを受けていただくより一層飛躍的な相乗効果が期待できます。トリートメント後にはエネルギーに溢れ、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。

# ΛΜΛΝ

S P A

セラピューティック マッサージ

60分/90分/120分

伝統的な手法

フットマッサージ

ツボや経絡の考えをもとに、身体の気の流れを整える効果が期待できます。足のツボはそれぞれ内臓とつながっているとされており、全身の健康促進に役立ちます。

モダンな手法

カスタマイズボディトリートメント

それぞれのお身体の状況やお悩みに合わせ、セラピストの豊富な知識や、ディープティッシュ、スウェディッシュマッサージなどのさまざまなテクニックを用いて行われる、アロマセラピーをベースとしたフルボディオイルマッサージトリートメントです。

# AMAN

SPA

## フェイシャル

アマンアドバンスフェイシャル

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、より引き締まった明るい肌へと導きます。

カスタマイズ フェイシャル

60分

アマン・スキンケアを使用した、顔や首、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。



## ご案内

### 温泉入浴エチケット

温泉に入る前にはシャワーを浴びていただくようお願いいたします。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カメラのご使用はご遠慮くださいますようお願いいたします。長時間の入浴は身体に負担がかかる場合がありますので、30分以内のご入浴をお薦めしております。入浴前後は水分を十分に補給し、30分以上はアルコールの摂取をお控えください。また、飲酒後や食事直後のご利用はお控えくださいますようお願いいたします。

### 営業時間

温浴施設は、毎日午前7時から午後10時まで、スパトリートメントの受付は毎日午前10時から午後10時まで（最終トリートメント受付時間は午後8時）営業しております。

### ご予約

スパトリートメントをご利用の際には、事前のご予約をおすすめしております。アマン・スパまでご連絡いただき、お時間とトリートメントの種類をご用命ください。またご予約の際に、ご体調、アレルギー、既往症、お怪我などについてもお知らせ下さい。

客室のお電話にて「スパ」をダイヤルして下さい。16歳以上のお客さまよりご予約いただけます。16歳未満のお客さまのご予約は、事前に保護者の同意が必要となります。

### 特別なご要望

特別なご要望などがございましたら、詳しくお話し下さい。

ご妊娠中のお客さまには、ご体調にあわせた特別なトリートメントをご案内いたしますのでお申し出下さい。

### ご到着時間

コンサルテーションのため、トリートメントご予約時間の10分前までには必ずお越しください。ご予約時間に遅れてご到着された場合、トリートメントの時間は延長いたしかねますのでご了承ください。また、ご予約の直前、90分前までにお食事をお済ませ下さいようお願いします。

# ΛΜΛΝ

S P A

## 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、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など、その他電子機器の電源はお切りください。

## キャンセル

ご予約のお取り消しは、トリートメントのご予約時間の 24 時間前までにお知らせくださいますようお願い申し上げます。ご予約の 24 時間前以降は 100%のキャンセル料を申し受けます。キャンセルをご希望のお客さまは、午前 7 時から午後 10 時の間にご連絡下さい。

## 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、お買い上げの日から 7 日以内にレシートと共に未開封の状態でお持ちいただければ、別の商品にお取替えいたします。ご返金はいたしかねますのでご了承下さい。

## 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申し上げます。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。

## 表示料金について

上記日本円での表示価格には、サービス料 15%と消費税 10%が含まれております。