



## 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」を念頭におき作られました。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ることができる環境にあります。

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。

# AMAN

SPA

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』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。

## アマン東京 スパ

アマン東京のスパは東京で最大級の総合的なホテルスパであり、33階と34階に位置する2,500平方メートルの広さを誇る都会のオアシスです。

日本古来の健康法である生薬療法や「禅」の哲学、「座禅」を通して、健やかな「心身」を保つことは健康を維持するための重要な要素である、という考えに基づき、シーズンalジャーニーをはじめ、さまざまなトリートメントをご用意しております。

また、素晴らしい東京のパノラマを堪能できる長さ30メートルの室内温水プールと、世界基準のフィットネスジムには、カーディオ、ウェイトトレーニング機器を備え、さらにヨガ、ピラティス・スタジオもご用意しており、世界クラスの施設がご利用いただけます。

静謐な時間が流れる贅沢な空間で心ゆくまでお楽しみ下さい。



## ご到着

### ジャーニーのご準備-『禊(みそぎ)』

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、ご予約60分前にご到着いただくことをお薦めしております。

日本の伝統的なしきたりであり、水によって心身を清めることを行とした古代神道の『<sup>みそぎ</sup>禊』に習った「かけ水」や、温かいお湯がたっぷり入ったお風呂で心を静め、トリートメントを受けるご準備をしていただきます。スチームルームではお身体の外側から刺激を与えることにより、意識をお身体の外側から内側へ向け、心を解き放してまいりましょう。心身ともにリラックスした状態でトリートメントをお受けいただくことにより、トリートメントの更なる恩恵を受けることができます。



## ウェルネス セッション & セラピー

### アマン東京 ウェルネスプログラム

この究極の「アマン東京 ウェルネスプログラム」では、相対的にお客様のライフスタイルにアプローチした一日をアマン・スパでお過ごしいただきます。以下の三つのカテゴリーから一つをお選びいただき、お客様に最も適した内容をご提案します。

- フィットネス&トレーニング
- マインドフルネス&ストレス管理
- デトックス&浄化

このプログラムは、アマンのコンセプトである『ウェルネス』が全て組み込まれており、ホリスティックなアプローチによるライフスタイルの体験、そして改善のための知識を学びたい方にとってもおすすめです。

プライベートレッスンやスパトリートメントでは幅広いお悩みに対応できるスタッフが健やかなお身体をつくるためのサポートをさせていただきます。

心と身体、そして精神の健康を 360 度からアプローチした「アマン東京 ウェルネスプログラム」で、アマンのウェルネスライフをぜひ体験ください。

プログラムには以下の内容が含まれます。

- 60 分のウェルネスコンサルテーション(別途追加料金にて)
- インボディ測定
- 60 分のプライベートレッスン(アマン・ピラティス、ヨガ、キックボクシング、ファンクショナルトレーニング、パーソナルトレーニングなどからおひとつお選びください。)
- 90 分のスパトリートメント
- スチームサウナ、温浴施設、プールのご利用
- フィットネス施設のご利用
- イタリアンレストラン「アルヴァ」シェフズカウンターでのヘルシーなランチ



## ウェルネス アセスメント

120分

東洋医学をベースにしたウェルネスコンサルテーション、インボディ測定、ポスチュラルアセスメントを通じて、身体の内側から外側まで様々な角度でカウンセリングを行い、ご滞在中にお試しいただける最適なトリートメントやトレーニングをご提案いたします。

陰陽五行に基づくご自身の身体のタイプ、筋肉や体脂肪、姿勢や適切な運動の種類を知ることにより、日常の不調を改善し、心と身体のバランス回復を目指します。

ゆっくりとプライベートな時間が流れるアマン・スパにて、ご自身の目的、お悩みに合わせたウェルネス体験をお受けください。

ウェルネス アセスメントには以下の三つが含まれます。

### 1. ウェルネスコンサルテーション

アマン東京のウェルネス エキスパートが東洋医学に基づくカウンセリングで、さまざまな角度からより深くお身体の状態を診てまいります。

ウェルネスコンサルテーションでは、東洋医学の「四診」を基にお悩みの根源(本当の原因)を見つけ、お一人おひとりに合わせた健康法をご提案しております。日本の鍼灸学校で講師として活躍する鍼灸師や、国外で鍼灸・漢方師としてさまざまな施術経験を持つスペシャリストなど、幅広いお悩みに対応できるスタッフが健やかなお身体をつくるためのサポートをいたします。

### 2. インボディ測定

インボディマシーンは、体成分のすべての要素を分析して、身体の健康状態を深く理解するように設計されており、体重、体格指数、体脂肪率、筋肉量、ならびに内臓脂肪率および細胞外水分量が測定されます。これらの測定値は、医療、ウェルネス、およびフィットネスの観点から計測され、ご自身の健康状態を把握できます。



### 3. ポスチャラル アセスメント(姿勢評価)

お客さまお一人おひとりのお身体は、骨格や姿勢、関節の可動域なども大きく異なり、筋肉も違うため、「姿勢の治し方」もそれぞれ異なります。ウェルネスアセスメントでは、インボディ測定の結果をもとに脊柱、骨盤、足底のバランスなど頭からつま先までの姿勢を丁寧にアセスメント(姿勢評価)し、全てのお客さまに合った、より一層効果的なエクササイズや運動プログラムをご提案いたします。

## 指圧

60分 / 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)などと合わせ、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

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。

## 美容鍼

60分 / 90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。アマン・スパでは以下の点に着目して、美容鍼を行っております。

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。

### アマン東京 シグネチャージャーニー

#### アマン東京 シグネチャージャーニー

150 分

本来の自身が持つ精神を清めることを尊重してきた日本古来のしきたりに習い、古くから寺院などの庭に植えられ、精神力が宿ると言われ崇拝されている日本クスノキを使うことで、自己を見出します。また、その香りが心を深く落ち着かせ、心の平穏を促します。

アマン東京のシグネチャージャーニーはクロモジ(クスノキ科)の香りと共に足浴から始まります。日本産のクスノキの粉と粘土でつくられた心地よいボディスクラブで全身の血行を促し、リンパにたまった毒素を排出します。ボディスクラブの後には、90 分のクロモジのエッセンシャルオイルと日本産のお米のオイルで全身をくまなくほぐします。西洋式マッサージや日本古来の技法を取り入れたオリジナルの手技によって、深いリラクゼーションと心身のバランスを取り戻せたことが実感できることでしょう。

#### パーソナライズ スパ ジャーニー

120 分 / 150 分 / 180 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、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、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。

# AMAN

SPA

アマン東京 シーズナル ジャーニー 120分

四季折々の要素を取り入れた、季節ごとに心身が必要とする和漢植物を使用するトリートメントです。変化する季節のエネルギーを引き出すトリートメントです。季節の漢方ハーブとミネラルを豊富に含んだソルトを使った足浴、リラックス効果が高く、心を落ち着けることで名高いクスノキのオイルの香りで深呼吸をして始まります。季節ごとに変わるボディスクラブもしくはボディラップをお受けいただいた後に、全身ボディマッサージを行います。

## 「春」(3月から5月)

「再生」を意味する春山ではニオイコブシが、野では桜が咲き乱れます。花の開花に象徴されるこの春の季節、人の身体も生命も再生のときを迎えます。この美しい季節のジャーニーは心身の機能を呼び起こすことでしょう。季節の植物であるニオイコブシを使ったトリートメントの後には、新茶や桜茶をご用意いたします。

## 「夏」(6月から8月)

太陽の日差しが強く暑さが続く夏には、静かな森の中での森林浴など、日本古来の涼みの文化が息づいています。この季節には暑さを和らげ水分を補給し、疲れた心身をリフレッシュし鎮静させるジャーニーをご用意しました。日本ヒノキやどくだみの葉、薄荷(ハッカ)など季節の植物を使ったトリートメントの後には、どくだみの涼茶でクールダウンしていただきます。

### 「秋」(9 月から 11 月)

収穫の季節である秋は、少し立ち止まって振り返る季節であり、収穫と同時に翌年の種まきの準備を始める季節でもあります。この季節のトリートメントは喜びと感謝を感じると同時に心の平穏を促します。季節の植物には山椒、日本ヒノキの幹を選びました。足浴には秋の七草を使い、トリートメント後には菊茶をお楽しみ下さい。

### 「冬」(12 月から 2 月)

体力を温存させるために身体の働きを鈍らせる寒い季節、冬。温めることにより身体を活性化させ、たまった老廃物を取り除き、新陳代謝を促します。トリートメントには季節の植物である姫小松、ジンジャー、柚子と酒粕を使用します。トリートメント後には天然の葛湯で身体を温めます。



## 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。マッサージ、ボディスクラブ & ラップ、フェイスリチュアル、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さま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、レインフォレストマッドなどの製品があり、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。

# AMAN

SPA

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。

## 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。



## 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、カップリングテクニック、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

### ● 以下の状態を求めている方へ

- ・ 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
- ・ 強い心を持つ

## 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、手技によるカップ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

## 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 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きます。ローズクォーツは回復、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、温めたローズクォ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つのグラウ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一緒にお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。



AMAN  
SPA  
ピュリファイニング

明るさ、呼吸、新鮮なスタートを求める人のために。ピュリファイニ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(蛍石)、クォーツ、カルパリネ海藻。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
- ・ デトックスが必要

● 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
- ・ 活力を生む
- ・ エネルギーを高める

## 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おり、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

## 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”ともいわれるクォ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 フェイシャル

90分

忙し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。



## 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
- ・ 自分を大切に思う心
- ・ 気持ちの支え
- ・ 心身療養

## 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

## 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。

# AMAN

S P A

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。シャワーでお身体を流していただいた後は、サークル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
- 瘢痕、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。



## 伝統的な手法

### ドライマッサージ リバランス しんべ 調

60分 / 90分 / 120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。

### フット リフレクソロジー

60分 / 90分

リフレクソロジーは、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

60分 / 90分 / 120分

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、スポーツ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。

### ホットストーン マッサージ

60分 / 90分 / 120分

温めた天然の玄武岩でできた石で身体の深部まで働きかけます。ストーンマッサージは筋肉を緩め、身体の平衡感覚を生み出します。セラピストの身体の一部であるかのような石で行われるこのトリートメントは、深いリラグゼーションを導きます。



## フェイシャル

### リジュビネイト オキシジェン フェイシャル

90 分 / 120 分

リジュビネイト オキシジェン フェイシャルは、結果を重視したフェイシャルトリートメントでシワやたるみを改善し、肌にうるおいをもたらし、トーンアップさせる効果が大いに期待できます。イントラシュータ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。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感じていただけ、見た目にも大きな違いをご覧いただけることでしょう。また長期的にトリートメントをお受けいただくことにより、肌のターンオーバーの改善を助けます。

### リンクルトリートメント

+ 15 分

リジュビネイト オキシジェン フェイシャルまたはブライティングオキシジェン フェイシャルをお受けいただく際に、このトリートメントを追加していただくことで、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、高濃度酸素や低分子ヒアルロン酸を圧力によって肌内に浸透させ、肌を保湿しながら額、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。

### 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には肌に栄養を与え、みずみずしく潤いのある肌へと導きます。



## プライベートムーブメントセッション

### アマン・ピラティス

60分

ピラティスとは、身体と精神を同時にコントロールすることにより、身体全体のコア（体幹）の安定性と柔軟性を高め、身体と精神を同時に強化することのできる革新的なボディワークです。初めてのレッスンの前には、約 30 分間のポスチュラルアセスメント（姿勢評価）を行うことにより、個人差などを考慮し、お客さまお一人おひとりのニーズに合ったカスタムメイドのトレーニングプログラムを作り上げます。

### 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。



パーソナルフィットネス

60分

### ファンクショナルトレーニング

ご自宅、職場、レジャーなどで、日常的に行う動作を取り入れながら、主にインナーマッスル、体幹、プライオメトリクスを鍛えます。

### キックボクシング

熟練したボクシングのトレーナー指導のもと、ボクシングの基本的な技術、簡単な護衛術の動き、エクササイズなど、総合的なトレーニングを行います。

### TRX サスペンショントレーニング

ご自身の体重と重力を応用して行うトレーニングです。どなたでもご利用いただけるサスペンショントレーナーを使い、筋肉持久力や体幹を鍛え、即効的かつ効果的なエクササイズを行います。

### サーキットトレーニング

ウェイトトレーニングまたは持久性トレーニングのどちらか、もしくは両方を連続して繰り返すことにより、ダイエットや持久力向上の効果が期待できます。

### ブートキャンプ

運動器具を使用せず、ご自身のお身体を使ってウェイトトレーニングと持久性トレーニングを行います。



## マニュアルホリスティックストレッチ

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、間接の稼働域を広げたい時に、特に効果的です。

## コア&モア

さまざまな動きを組み合わせ、体幹をトレーニングします。主に、腰、腹部、背中、骨盤、上半身の筋肉を鍛えます。



## アマン東京 ウェルネス ファシリティ

ホテル 33 階と 34 階に位置する 2,500 平方メートルの広さを誇るアマン・スパからは、東京の壮大なパノラマの絶景をお楽しみいただけます。スパでは、心身に働きかけるスパトリートメントやムーブメント、リラクゼーションをご提供いたします。

### トリートメント スイート

ゆとりある 8 つのトリートメントスイートにはシャワールームやパウダーエリアを完備しています。トリートメント後には、素晴らしい眺望をご覧いただけるリラクゼーションエリアもご用意しております。

### フィットネスジム、ヨガ&ピラティス・スタジオ

スパエリアのコーナー部分に位置し、壁一面に広がる東京の大パノラマを一望できるフィットネスジムには、最新のトレーニングマシンを完備しております。爽やかな早朝の景色、あるいは彩られた東京の夜景をお楽しみいただけるヨガ・スタジオ、アレグロ・リフォーマー等のマシンを取り揃えたピラティス・スタジオもご用意しております。

### プール

長さ 30 メートルの温水プールはホテル 33 階のコーナー部分に位置し、高さ 8 メートルの壁一面の窓からは東京のパノラミックな眺望をお楽しみいただけます。



## ロッカールーム・リラクゼーション

スパの温浴施設には展望つきの日本式の大きな浴槽、かけ水や日本式シャワーエリア、プライベートシャワールーム、スチームルームをご用意しております。ゆったりとした更衣室内には、アメニティーもあわせてご用意しております。

## 施設利用に関して

スパトリートメント及び、フィットネスジムのご利用は、16歳以上のお客さまに限ります。また、16歳未満のお客さまでも、トイレトレーニングがお済みのお客さまは保護者ご同伴の上、プールをご利用いただけます。オムツを着用されているお客さまのご利用はお断りさせていただきます。



## ご案内

### 営業時間

フィットネスジムは 24 時間ご利用いただけます。プールと温浴施設は、毎日午前 6 時 30 分から午後 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 30 分)営業しております。

### ご予約

スパトリートメントやムーブ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 24 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、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。また、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。

### **キャンセル**

ご予約のお取り消しは、トリートメントやムーブメントのご予約時間の6時間前までにお知らせくださいようお願い申し上げます。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せん。

キャンセルをご希望のお客さまは、午前6時30分から午後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**

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。



トリートメント	時間(分)	金額(平日)	金額(土日祝)
<b>ウェルネスセッション&amp;セラピー</b>			
アマン東京 ウェルネスプログラム		88,550	91,080
ウェルネス アセスメント	120	25,300	27,830
指圧	60	35,420	37,950
	90	45,540	48,070
	120	58,190	60,720
鍼	60	35,420	37,950
	90	45,540	48,070
美容鍼	60	35,420	37,950
	90	45,540	48,070
<b>アマン東京 シグネチャージャーニー</b>			
アマン東京 シグネチャージャーニー	150	70,840	73,370
パーソナライズ スパジャーニー	120	58,190	60,720
	150	70,840	73,370
	180	83,490	86,020
アマン東京 シーズナルジャーニー	120	58,190	60,720

# AMAN

S P A

トリートメント	時間(分)	金額(平日)	金額(土日祝)
<b>アマン・シグネチャートリートメント</b>			
グラウンディング/ピュリファイニング / ナリッシング			
マッサージリチュアル	90	50,600	53,130
スクラブ&ラップ	90	50,600	53,130
フェイシャル	90	50,600	53,130
ジャーニー	180	101,200	103,730
<b>セラピューティックマッサージ</b>			
ドライマッサージリバランス 調(しらべ)	60	35,420	37,950
	90	45,540	48,070
	120	58,190	60,720
フットリフレクソロジー	60	35,420	37,950
	90	45,540	48,070
カスタマイズ ボディトリートメント	60	35,420	37,950
	90	45,540	48,070
	120	58,190	60,720
ホットストーン マッサージ	60	35,420	37,950
	90	45,540	48,070
	120	58,190	60,720

# AMAN

S P A

トリートメント	時間(分)	金額(平日)	金額(土日祝)
<b>フェイシャル</b>			
リジュビネイト オキシジェン フェイシャル	90	58,190	60,720
	120	70,840	73,370
リンクルトリートメント	15	6,325	8,855
カスタマイズ フェイシャル	60	35,420	37,950
<b>プライベートムーブメントセッション</b>			
パーソナルセッション	60	20,240	22,770
パーソナルセッション	90	30,360	32,890
グループセッション	60	11,385	13,915
(2-3 名の場合、お一人さまにつき)			
グループセッション	90	16,445	18,975
(2-3 名の場合、お一人さまにつき)			