

都心の大人のスパ施設 タイムズ スパ・レスタ

## スパから提案するウェルネス 『レスタ 春の休息・快眠プログラム』

東京都豊島区東池袋にある「Times SPA RESTA(タイムズ スパ・レスタ)」では、「レスタ 休息・快眠プログラム」を2013年12月より実施しています。

スパに対する利用者のニーズは、レジャー・非日常体験に加えて、最近は「健康維持」「ストレス解消」という目的が増えている傾向をふまえ、タイムズ スパ・レスタでは利用者のニーズに応え、上質かつ快適な休息と快眠をサポートする施設として“スパならでは様々なプログラムを提案”しています。

2014年4月～5月は春のキャンペーンとして「休息・快眠」と合わせて「リラックス」をテーマにした、ボディケアメニュー・お料理などを提供いたします。

これからも「地域のコミュニティ」として心と身体のウェルネス(※)に関する情報発信、またパーク24グループの駐車場ビル・タイムズステーション池袋に付帯する施設として、車を安全に運転するための「休息・快眠をサポートする場所」としてメニューを提案して参ります。

### ※ウェルネスとは?

健康で輝くように生き生きしている状態。健康づくりを行うことに加え、自分自身に適合した最高のライフスタイルを築き、より充実した幸福な人生を得てゆこうという考え方。1961年、米国のハルバート・L・ダン博士がWHO憲章における健康の定義(Well-being)を、さらに発展的に解釈し提唱した考え方。

### 『レスタ 春の休息・快眠プログラム』

実施期間: 2014年4月4日(金)～2014年5月31日(土)

#### ●【休息・快眠ボディケアキャンペーン】

「休息・快眠」をコンセプトにした対象のボディケア、トリートメントメニューを利用してチケットを5枚集めると、抽選でもれなくプレゼントが当たるキャンペーンを実施します。

※対象メニューはパンフレットやウェブサイトをご覧ください。



#### ●お風呂: 入浴で「休息・快眠」

##### ★リラックス ローズバス

ブルガリアローズの香りに包まれるお風呂です。

場所: 男性白湯、女性露天風呂

※ご自宅でも楽しめる入浴剤販売も実施します。270円



##### ★毎週木曜日は女性限定【ローズ“フラワー”バス】

新鮮で香り豊かな国産バラで優雅なひとときを。

協力: ローズガーデンシズオカ

場所: 女性露天ジャグジー 実施日: 毎週木曜日(レディースデー)



##### ★毎月風呂の日(26日)は【日本酒風呂】

保湿・保温効果で日頃の疲れも解消できる日本酒風呂。

使用する日本酒は、東京都23区内で唯一の蔵元「小山酒造」のお酒です。

協力: 小山酒造株式会社

場所: 男性白湯、女性露天風呂 実施日: 毎月26日(風呂の日)

※画像は全てイメージです。

## ●運動：適度な運動で「休息・快眠」

**★ジョギング＆スパ** 春は、楽しいイベントジョギングも開催します。  
経験豊富なインストラクターと一緒に走りますので、初心者の方でも安心です  
実施日：

4/5（土）「お花見ジョギング」桜の名所飛鳥山公園往復コース

5/24（土）「遠足ジョギング」東京ドームまでの往復コース

4/29（火・祝）、5/6（火・祝）通常コース

通常コース：スパ～早稲田：穴八幡宮（往復約8キロ）

協力：NPO 法人ランニング・デボ

**★朝ヨガ＆スパ** 日曜開催が増えました！

代官山の「ヨガスタジオビューラ」のインストラクターと一緒に行う朝のヨガ。

ヨガの後はスパですっきりして、元気な一日をスタートしましょう。

実施日：4/16（水）、4/27（日）、5/14（水）、5/25（日）朝7時～8時

協力：ヨガスタジオ ビューラ



## ●知る・体験する：情報発信、体験

### ★ウェルネスプログラム

「休息・快眠」に関するさまざまなウェルネスプログラム。普段の生活にも役立てていただける情報を、スパから提案していきます。テーマは1ヶ月ごとに変わります。

実施日：毎週水曜日

時間：15時～ 場所：10階 フリーラウンジ 参加：無料



※画像は全てイメージです。

## ●読む

### ★休息・快眠コラム

快眠セラピスト・三橋美穂先生によるコラム。スパはもちろん、ご自宅でも実践できる「休息・快眠」に関するアドバイスがつまったコラムです。毎月発信して参ります。

### ■快眠セラピスト・睡眠環境プランナー 三橋美穂先生プロフィール

寝具メーカーで商品開発や枕のアドバイザー育成、マーケティング、広報などを経験後、研究開発部門長を経て、2003年に独立。

心の環境、体の環境、睡眠の環境を整えることが快眠の3つの柱と考え、睡眠とストレス、食事、色彩、体操、呼吸法、寝具などとの関わりについて研究。講演や執筆、個人相談を通して、眠りの大切さや快眠の工夫、寝具の選び方などを提案している。睡眠を多角的にとらえた実践的なアドバイスと、手軽にできる数多くの快眠メソッドが、テレビや雑誌等で支持を集め、睡眠のスペシャリストとして多方面で活躍中。豊かな眠りが世界中に満ちあふれることを願いながら、日々活動中。（オフィシャルサイト <http://sleepeace.com/>）



## ●音楽・香り・明かり

館内では「休息・快眠」のためのアロマ、時間帯に合わせたヒーリング音楽、癒し効果のある明かりなどを導入し、リラックス空間を演出しています。



### 10階リラックスラウンジリニューアル！～より上質なくつろぎ空間へ～

新たに居心地の良い空間を創る空間音響設計「KooNe（クーネ）」

香りでリラックスする「arobalance（アロバランス）」を導入しました。

## 【タイムズ スパ・レスタ】

タイムズ スパ・レスタは、多彩なスパやサウナ、露天風呂をはじめ、付帯施設としてタラソテラピーコスメブランド「フィトメール」のトリートメントサロン、豊富なボディケアメニューをご用意している「忘我（ぼうが）」、食材にこだわったレストラン、リラックスラウンジなどが充実した「都心の大人のスパ施設」です。

※表記の内容は予告なく変更する場合がございます。予めご了承下さい。

### 【所在地】

住所：東京都豊島区東池袋 4-25-9 タイムズステーション池袋 10階～12階 受付 11階

電話：03-5979-8924 URL：<http://www.timesspa-resta.jp/> 営業時間：11:30～翌9:00

【問合せ先】タイムズ スパ・レスタ 担当：近藤 メール：[pr@times24.co.jp](mailto:pr@times24.co.jp)