

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 夏の休息・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踏まえ、タイムズ スパ・レスタでは、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6月～8月は夏のキャンペーンとして「休息・快眠」と合わせて「リフレッシュ」をテーマにした、お風呂、ボディケアメニューや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 夏の休息・快眠プログラム』

実施期間：2014年6月1日（日）～2014年8月31日（日）

★お風呂：スパ施設初！バスクリン×レスタ コラボ企画

★夏の疲労回復スペシャルバス「きき湯 冷泉炭酸湯」

株式会社バスクリンの人気入浴剤・きき湯シリーズから新発売となった夏向けの新商品『きき湯 冷泉炭酸湯 スパリフレッシュ』を体験できる浴槽が登場。

温泉由来成分（重曹、ミョウバン+炭酸ガス）が、『疲労・肌荒れ』を和らげます。

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。

協力：株式会社バスクリン



★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）



●【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。



※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 夏は、涼しくナイトラン。

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：6/7（土）14時～、7/5（土）8/2（土）18時～
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 サマーキャンペーンで参加無料！

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：6/17（火）、6/26（木）、7/15（火）、7/24（木）、8/12（火）、8/28（木）
時間：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

普段の生活にも役立てていただける「休息・快眠」情報や体験を、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 場所：10階 フリーラウンジ 参加：無料



★ウェルネスプログラムポイントカード

上記3つのイベント（ジョギング&スパ、朝ヨガ&スパ、ウェルネスプログラム）
参加1回につき1ポイントがたまるポイントカードをスタートします。

※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を月1回配信。



■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。
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。

（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