

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 秋の休息・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9月～11月は秋および8周年謝恩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、お風呂、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 秋の休息・快眠プログラム』

実施期間：2014年9月1日（月）～2014年11月30日（日）

#### ●運動：適度な運動で「休息・快眠」

##### ★ジョギング＆スパ 秋の遠足ジョギング。

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：9/13（土）18時～、10/18（土）11/8（土）11/22（土）18時～

コース：スパ～早稲田：穴八幡宮（往復約8キロ）

実施日：10/13（月祝）14時～「秋の遠足ジョギング」東京ドームまで  
協力：NPO 法人ランニング・デポ



##### ★朝ヨガ＆スパ 8周年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：9/9（火）、9/25（木）、10/7（火）、10/30（木）、11/18（火）、11/27（木）

時間：朝7時～8時 協力：ヨガスタジオ ビューラ



##### プログラムリニューアルします！

① 40分+20分の2部制に

② 月替わりでテーマに沿ったプログラムを行います。

（9月：ウェイクアップヨガ 10月：インナービューティー11月：体の中からデトックス）



#### ●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つたコラムを月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「さくら色 LED電球」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！～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。

#### 「KooNe（クーネ）」とは

豊かな自然音を再現する「ハイレゾリューション（ハイレゾ音源）」と、より自然に音が耳に届く、「間接音響環境」を構築することで聴覚を中心とした『居心地の良い空間』を創造する、空間音響デザインソリューションです。

協力：株式会社 JVCケンウッド・ビクターエンタテインメント

#### 「arobalance®（アロバランス）」とは

オーストラリアの脳神経学者であるニコラス・ラヴィディス博士と生物医学研究チームが行った研究をもとに開発されたアロマです。新緑を思わせる爽やかなグリーンの香りが気持ちを落ち着け、ゆったりとした休息と快眠をお届けします。

協力：エアアロマジャパン株式会社

#### 「“さくら色”LED照明」とは

“さくら色”LED照明は、「癒し」の効果が確認された照明です。スパでのリラックスタイムをお過ごしいただく場所には最適で、さくら色の光は、見た目にも癒される空間を演出しています。

協力：シャープ株式会社

#### 【タイムズ スパ・レスター】

タイムズ スパ・レスターは、東京初進出となる沖縄県・久米島の海洋深層水(海洋深層水濃縮ミネラル)を導入したスパをはじめ、露天風呂やサウナをはじめ、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・レスター 担当：近藤 メール：[pr@times24.co.jp](mailto:pr@times24.co.jp)