

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 冬の休息・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、レジャーや非日常体験に加えて、最近では「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“スパならではの様々なプログラムを提案”しています。

2014 年 12 月～2015 年 2 月は冬のキャンペーンとして「休息・快眠」と合わせて「代謝促進」をテーマにした、お風呂、ボディケアメニュー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、車を安全で安心して、快適に運転するための「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。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 冬の休息・快眠プログラム』

実施期間：2014 年 12 月 1 日（月）～2015 年 2 月 28 日（土）

●タイムズクラブ会員限定パック

入館料、ボディケアなどがセットになった会員様限定パックです。

★スペシャル “快眠” パック

上質な休息・快眠のためのメニューをセットにしました。心と身体を再生し、レスタを満喫していただける充実の内容です。

内容：入館料、プレミアムラウンジ利用 3 時間、レストラン利用券（1,200 円分）
選べるボディケア（下記の①又は②）、快眠ドリンク

① FUNSAI70 分・②アロマボディ 70 分（女性限定）

料金：12,300 円 ※土日祝・特定日は 325 円追加

★ドライバースパック

ドライバー向けアンケートで疲れる箇所として多かった「疲れ目」「肩こり」を中心にケアする内容です。ドライバー以外の方もどうぞ

内容：入館料、お疲れ解消ドリンク、選べるボディケア（下記の①又は②）

① 疲れ目・肩こりコース（ボディケア 20 分+アロマヘッド 20 分）

② 腰・肩ケアコース（ボディケア 40 分）

料金：6,300 円 ※土日祝・特定日は 325 円追加

●冬のイベントバス：身体をあたためて「休息・快眠」を

冬も浴室では、様々なイベントバスを実施します。

★しまんと ひのき風呂（12 月）

★塩ミルクバス（1 月～2 月）

★ローズフラワーバス（毎週月曜日/女性）

★日本酒風呂（毎月 26 日・風呂の日/男性）

★スパークリングワイン風呂（毎月 26 日・風呂の日/男性）

★ゆず湯（12 月 22 日）

★節分豆乳風呂（2 月 3 日）

★バレンタイン風呂（2 月 14 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

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

実施日時：12/6（土）12/23（火祝）1/31（土）2/11（水祝）14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やる朝のヨガ。

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：12/18（木）、1/22（木）、2/26（木）

時間：朝7時～8時 協力：ヨガスタジオ ビューラ



2部制のプログラム。2部は「温活」ヨガ！

① 40分+20分の2部制に

② テーマに沿ったプログラムを行います。冬のテーマは「温活」。

呼吸と足の引き締めポーズで代謝をアップ！

※画像は全てイメージです。

●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。

●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、リラクセス空間を演出しています。

10階リラクセスラウンジのご紹介 ～より上質なくつろぎ空間へ

居心地の良い空間を創る空間音響設計「KooNe（クーネ）」

香りでリラクセスする「arobalance®（アロバランス）」を導入しています。



【タイムズ スパ・レスタ】

タイムズ スパ・レスタは、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、リラクセ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