

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 『ジョギング&スパ』

東京都豊島区池袋にある「Times SPA RESTA(タイムズ スパ・レスタ)」では、2015 年 6 月～8 月の期間、夏の休息・快眠企画として『ジョギング&スパ』を実施しています。

「ジョギング&スパ」は、手軽にできるスポーツとして人気があるジョギングについて「着替え、汗を流す場所がない」「走るきっかけがない」という声にこたえて、安心して参加して頂ける企画として 2011 年 11 月より実施しています。走った後はスパですっきり汗を流して、身体をほぐし、リラックスしていただけます。他にも、ボディケアの優待券やワンドリンクなどの特典もついた充実した内容です。

経験豊富な専門の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して参加できます。インストラクターの実力に裏付けられた丁寧なアドバイスや指導が参加者から大変喜ばれています。

**2015 年 6 月からは新たに、毎月異なるテーマに合わせたトレーニングやアドバイスをを行っています。**その時期に合ったトレーニング方法を知ること、イベント参加時だけでなく、普段の練習にもいかしていただくことができると考えています。7 月からは、涼しい時間帯に走るナイトランを行います。

### ●夏の「ジョギング&スパ」

開催日時とテーマ：

2015 年 6 月 6 日（土）14 時～16 時 **「雨の日のトレーニング」**

2015 年 7 月 11 日（土）18 時～20 時 **「夏のトレーニング」**

2015 年 8 月 1 日（土）18 時～20 時 **「知っておきたい暑さ対策」**

参加費：3,325 円（入館料込）

特典：アミノバリュー1 本(500ml)、ワンドリンクチケット

ボディケア特別優待券

インストラクター提携先：NPO 法人ランニング・デポ

協力：大塚製薬株式会社



### ■インストラクター紹介

名前：久保健二

出身：鹿児島県

所属：NPO 法人ランニング・デポ

経歴：拓殖大学で箱根駅伝 4 区、10 区を経験。

実業団のニューイヤー駅伝 7 回出場。

ベストタイム：

- ・5000m 13 分 57 秒 (100m 16.7 秒平均)
- ・10000m 28 分 40 秒(100m 17 秒平均)
- ・ハーフマラソン 1 時間 03 分 18 秒 (100m 18 秒平均)
- ・フルマラソン 2 時間 24 分 29 秒 (2009 東京マラソンにて)



### 【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「フィットメール」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、リラクゼーションなどが充実した「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。表記の金額は全て税込です。

#### 【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)