

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 『朝ヨガ&スパ』 × アロマ

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、2015 年 6 月～8 月の期間、夏の休息・快眠企画として、『朝ヨガ&スパ』×アロマを実施します。

タイムズ スパ・レスタで実施している「朝ヨガ&スパ」は、「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ヨガで、初心者の方でも安心の内容です。朝の爽やかな空気の中でヨガをした後はスパですっきりして、元気な一日をスタートするイベントです。

ヨガのプログラムは第 1 部と第 2 部に分かれていて、第 2 部ではその季節に合ったテーマのヨガを行っています。6 月からは夏のテーマとして「夏本番！ぽっこり撃退、お腹にくびれ」というコンセプトでヨガを行います。

さらに、今回から新たにヨガを実施中に“アロマ”を焚くことで、香りとヨガで、より効果的なプログラムにバージョンアップしました。使用するエッセンシャルオイルは、夏のテーマに合わせたフレッシュなアロマです。

### ●夏のテーマ 「夏本番！ぽっこり撃退、お腹にくびれ」

薄着の季節、お腹のポッコリを解消し、クビレボディを手に入れましょう。

お腹ポッコリは、お腹まわりの筋力と内臓機能の低下が原因。

6 月～8 月は夏に黄なるお腹まわりの筋力を刺激していくヨガポーズを中心にを行います。

フレッシュなアロマの香りとヨガで内臓機能の活性化を促し、引き締め効果によりポッコリを解消、クビレBODYを目指しましょう。

便秘解消の相乗効果も期待できます。



### ●使用するアロマ「ベルガモットバースト」

甘い柑橘の香りの中にほのかにビターなニュアンスを感じさせる香り。

剥きたてのオレンジの皮を 思い起こさせる元気な香りが気分を高め、クリエイティブな思考とリフレッシュ感を促します。

開催日 : 2015 年 6 月 9 日 (火)、6 月 25 日 (木)、7 月 14 日 (火)、

7 月 23 日 (木)、8 月 11 日 (火)、8 月 27 日 (木)

開催時間 : 第 1 部 朝 7 時～7 時 40 分 第 2 部 7 時 40 分～8 時

参加費 : 500 円 (入館料別)



協力 : Studio Beaura、エアアロマジャパン株式会社

### 【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セ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、リラックスト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。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)