

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 「風の『ヨガ&スパ』始めました

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9月～11月期間に休息・快眠企画として今まで朝7時から実施していた『ヨガ&スパ』を、「昼間に開催してほしい」というお客様の声にお応えして、昼の時間帯に実施します。

タイムズ スパ・レスタで実施している「ヨガ&スパ」は、東京・青山の「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ヨガです。初心者の方でも安心の内容で、季節ごとのテーマに合わせたヨガを行います。ヨガの後はスパを利用し、汗もすっきり流していただけるイベントです。

ヨガのプログラムは、季節に合ったテーマのヨガを行っています。9月～11月の期間は秋のテーマとして「秋の倦怠感をリセット！美ボディ体質に！」というコンセプトでヨガを行います。

そして9月からは、お客様からのご要望にお応えし、昼間15時～15時50分の時間にも開催することとなりました。朝早い時間には参加できなかった主婦の方にも参加していただくことができるようになりました。

### ●『ヨガ&スパ』秋のテーマ「秋の倦怠感をリセット！美ボディ体質に！」

暑い日が続いた夏の生活は、エアコンなど急激な温度変化による自律神経の乱れから、体の冷え、むくみ、肩こり、腹痛、食欲不振など、心身の不調を引き起こしがち。

ヨガで行う深い呼吸は自律神経のバランスを整える内面への効果があるとされているだけでなく、ヨガのポーズを助ける働きがあります。深い呼吸を意識しながら、身体を動かすことで、心身の不調をリセットしましょう！身体をリセットすることで、美ボディ体質へ改善効果も期待できます。



開催日時 :

【昼開催】15時～15時50分

2015年10月6日(火)、11月10日(火)

【朝開催】7時～7時50分

2015年9月24日(木)、10月22日(木)、11月26日(木)

参加費 : 500円(入館料別)

協力 : Studio Beaura <http://www.beaura.jp/>



【タイムズ スパ・レスタ】<http://www.timesspa-resta.jp/>

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。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)