

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 『ピラティス&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12月より、新たなレスタ休息・快眠プログラムとして「ピラティス&スパ」をスタートいたしました。

レスタでは、スパから提案するウェルネスをコンセプトに、スパ利用と身体を動かすプログラムをセットにしたイベント「レスタ休息・快眠プログラム」を行っています。毎日忙しくて、運動する時間が作りにくい方をターゲットとして、スパ利用と合わせて運動するきっかけを提供する企画として実施しています。この度スタートした「ピラティス&スパ」は、「ジョギング&スパ」「ヨガ&スパ」に続き3つ目のプログラムです。

タイムズ スパ・レスタで実施している「ピラティス&スパ」は、多くのプロスポーツ選手などのトレーナーでもある Twins ONE の手塚氏をはじめとしたプロのインストラクターと一緒に行います。初心者の方も経験者の方も参加できる内容です。ピラティスの後はスパを利用し、汗をすっきり流していただけます。

### ●『ピラティス&スパ』

#### ◆冬のテーマ「インナーマッスルを鍛えて、身体の芯から代謝アップ」

ゆったりした腹筋運動や背筋運動と胸式呼吸を使ってインナーマッスルにスイッチを入れ、しなやかで疲れにくい引き締まった身体を手に入れましょう。

開催日：

##### 【男性インストラクター】

2015年12月3日(木)、2016年1月14日(木)、2月4日(木)

##### 【女性インストラクター】

2015年12月10日(木)、2016年1月21日(木)、2月18日(木)

参加費：500円(入館料別)

協力：Twins ONE Sports&Therapy Fusion

※詳細は[こちら](http://blog.timesspa-resta.jp/2015/11/post-152c.html)



#### ■ピラティスとは？

ヨガともストレッチとも違うインナーマッスルを鍛えるエクササイズです。

ハリウッドセレブやプロアスリートからもその絶大な効果が注目されています。

ピラティスで鍛えられるインナーマッスルは身体の深層部にあり、姿勢を保持したり、関節を安定させる作用があります。インナーマッスルを意識して身体を動かすことでの姿勢改善や慢性痛の改善、身体の芯から代謝を上げることができダイエットにも効果が期待できます。

#### 【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)