

THE PENINSULA

---

SPA & WELLNESS CENTER

THE PENINSULA TOKYO

## 目次

ザ・ペニンシュラ スパ & ウェルネスセンターについて

ペニンシュラ シグネチャー

ザ・ペニンシュラ ウェルネスジャーニー

フェイシャル トリートメント

ボディ トリートメント

ボディ エクスフォリエーション & ラップ

スペシャル トリートメント

スパ フォーメン

スパご利用の手引き



ザ・ペニンシュラ スパ & ウェルネスセンターは皇居外苑に面した最高のロケーションにありながら、都会の喧騒から離れた特別な空間です。エントランスに足を踏み入れた瞬間から、最後にエレベーターの扉が閉まるまで、日常から離れた至福の時間をお過ごしいただく「スパ・ジャーニー」をコンセプトに、究極のリラクゼーション空間、セラピストによる上質なトリートメント、そして伝説的とも称されるペニンシュラ・ホスピタリティでお迎えいたします。



障子や漆喰などが配された全9室のトリートメントルームは、贅沢で深いリラクゼーションに浸れる理想の癒し空間です。また、男女別のチェンジングルーム、リラクゼーションルーム、サーマルスイートを完備しております。



トリートメント前に、サーマルスイートのサウナやシャワーでお身体を温めることで、お肌や筋肉などへのトリートメント効果を高め、深いリラックスへと導きます。



ザ・ペニンシュラ スパ & ウェルネスセンターでは、世界中から厳選したブランドとパートナーシップを結び、ホリスティックなトリートメントで至福のひとときをお過ごしいただけます。



## Subtle Energies

AYURVEDA AROMATHERAPY

クリニックをバックグラウンドにもつサトル エナジーズは、アーユルヴェーダのメソッドとアロマセラピーを組み合わせたオーストラリア生まれのナチュラルスキンケアブランドです。細胞の再生、色素沈着や皮膚、睡眠、疲労などに影響を与えるホルモンの乱れを整え、アンチエイジングへの効果などの結果を重視したトリートメントは、心身ともに本来の健やかな状態へと導き、さらに活力を与えることを目的としています。



**MARGY'S**  
MONTE CARLO

1988年に美容専門家マーギー・ロンバー氏によってモナコに設立。お肌のエイジングサインが気になる部分に働きかける高濃度の有効成分で作られたプロダクトと独自テクニックを組み合わせたトリートメントは、高い効果が期待できると好評を博しています。機器を極力使用しないトリートメントを行う同氏は、自分の肌をケアする方法とライフスタイルの正しい選択こそが、年を重ねても輝く素肌を持ち続ける鍵だと語っており、シンプルなハンドマッサージがいかに効果的かを伝えています。

## ペニンシュラ シグネチャー

Subtle Energies  
AYURVEDA AROMATHERAPY

### デトックス & アドレナル ブースト セラピー 2時間

身体の代謝を高め、活力を取り戻すトリートメントです。全身のスクラブで角質を取り除いた後、ミネラルたっぷりのクレイパックを塗布することで代謝を促します。さらにデトックス効果の高いインディアンバジルなどを含むブレンドオイルでマルマ(エネルギーポイント)に刺激を与え、疲労を取り去り、身体の奥から活性化します。

Subtle Energies  
AYURVEDA AROMATHERAPY

### スリープウェル・ウェイクウェル 1時間50分

体内時計の乱れを整え、緊張をやわらげ、眠りの質やエネルギーを高めるフルボデイトリートメントです。ブロンズのカッサボールでマルマ(エネルギーポイント)やリンパの流れに働きかけて、自律神経のバランスを整え、疲れをリセットした後は、お顔のマルマを刺激し、睡眠ホルモンを促します。リチャージすると同時に安らかなまどろみをもたらし、水分代謝を助け、免疫力を高めます。

## ペニンシュラ シグネチャー

Subtle Energies

AYURVEDA AROMATHERAPY

### “タイム”トリートメント

2時間50分

### おふたりさまの“タイム”トリートメント

1時間45分

熟練のセラピストがお客様の体調や体質、ご気分をうかがいながらトリートメント内容を組み立てます。フェイシャルやスクラブなどを自由に組み合わせて、特に気になる箇所の集中ケアなど、2時間50分間、存分にトリートメントをご堪能いただけます。2名様用のゆったりとしたお部屋にて、一緒にトリートメントをお楽しみいただける室料込みの1時間45分のプランもございます。

## ペニンシュラ シグネチャー

THE PENINSULA  
SPA & WELLNESS CENTER

### ゼン - バランシング -

1時間50分

日本古来の伝統や自然から生まれた素材を活かし、浄化—解毒—解放—調整—統合をテーマにして行う全身のトリートメントです。まずは温泉から採れた肌触りの柔らかな山塩のフットリチュアル（足浴）で足元を温めながら、香炉で焚いた白檀の香りでリラックスしていただき、その後のトリートメントの効果を高めます。さらに、温かな翡翠によるストーンマッサージでエネルギーバランスを整えます。日本の森をイメージした深い香りのブレンドオイルで、頭、首、鎖骨まわり、背中、足までマッサージし、全身の凝りをしっかりとほぐします。自然の持つ癒しの力を効果的に使いつつ、心身のバランスを最適な状態に整えます。

THE PENINSULA  
SPA & WELLNESS CENTER

### キ - ヒーリング -

1時間25分

忙しい日常の疲れをリセットし、すっきりとした感覚を取り戻すトリートメントです。リラックス効果の高いオイルでバックマッサージを施した後、背中をホットパットで温めながら脚裏全体のマッサージへと続きます。その後、フットマッサージで反射区をしっかりと刺激し、身体全体の血流を促進します。最後に美しい髪を育む椿オイルでスカルプマッサージを行い、目のまわりや額の緊張も緩めます。森林浴をしているような香りに包まれ、ストレスを緩和し、心も体もリフレッシュへと導きます。

## ザ・ペニンシュラ ウェルネスジャーニー

Subtle Energies  
AYURVEDA AROMATHERAPY

### ウィークデイ スパ エスケープ

1時間50分

- ・ボディとフェイシャルのトリートメント  
(1時間50分)
- ・プラントベースのナチュラルーペニンシュラ ランチ
- ・スイミングプールへのアクセス

フルカスタムのボディマッサージと、お肌の悩みに合わせたホリスティック アンチエイジング フェイシャルトリートメントです。祝祭日を除く月曜日から金曜日までの平日にご利用いただけます。

※平日限定のトリートメントです。空き状況によって予約が取れない場合がございます。

Subtle Energies  
AYURVEDA AROMATHERAPY

### インダルジェント ビューティー

1時間50分

- ・全身のスクラブとフェイシャルトリートメント  
(1時間50分)
- ・プラントベースのナチュラルーペニンシュラ ランチ
- ・スイミングプールへのアクセス

ボディススクラブでお身体の角質除去と保湿をした後、お肌の悩みに合わせたホリスティックアンチエイジングフェイシャルトリートメントで、お顔も含めた全身をケアする至福のひとときをお届けいたします。

## ザ・ペニンシュラ ウェルネスジャーニー

Subtle Energies

AYURVEDA AROMATHERAPY

### ディストレス リトリート

2時間20分

- ・ボディとフェイシャルのトリートメント  
(2時間20分)
- ・プラントベースのナチュラルーペニンシュラ ランチ
- ・スイミングプールへのアクセス

フルカスタムのボディマッサージと、お肌の悩みに合わせたホリスティック アンチエイジング フェイシャルトリートメントで、活力を高め、健やかなお肌へ導きます。日頃のストレスから解放され、美と心の余裕を取り戻す優雅な時間をお過ごしください。

## フェイシャル トリートメント

Subtle Energies  
AYURVEDA AROMATHERAPY

### アドバンス バイオテック フェイシャル

1時間25分

深い潤いを与え、コラーゲンと細胞の再生を促進し、肌をふっくらと若々しい輝きに仕上げる4つの最先端の処方を取り入れた多面的なフェイシャルです。このアドバンスフェイシャルは、ザクロ酵素マスク、発酵活性成分とビタミンCが豊富なエキスを組み合わせたビーガンコラーゲン美容液、肌の複数のターゲット層を通して水分を閉じ込める次世代のブロードスペクトラムソリューションである多分子ヒアルロン酸、さらに深い層をターゲットにして浸透性を高め、他の有効成分の注入をサポートする超低分子ヒアルロン酸など、最新のバイオテクノロジーの天然有効成分を用いています。

## フェイシャル トリートメント

Subtle Energies

AYURVEDA AROMATHERAPY

### ホリスティック カスタマイズ フェイシャル

55分  
1時間25分

伝統的なセラピーと現代科学を融合した、細胞に働きかけるフェイシャルです。植物の有効成分が、持続型コラーゲンとエラスチン、ヒアルロン酸の生成促進に集中的に働きかけるとともに、感情とストレスのバランスを整えるアンチエイジングトリートメントです。クレンジング後、マスクで潤いを与えます。極上の心地良さを体感いただけるホリスティックなフェイシャル マルマ マッサージで、緊張を解きほぐし、お肌になめらかさと輝きを与えます。さらに、お肌の悩みに合わせたトリートメントをご提供いたします。

#### •エイジ ディファイニング

肌深くに働きかけ、細胞の生まれ変わりを助けるトリートメント。エイジングサインが気になる方にお勧めです。インディアンハーブのアシュワガンダが、肌深くまで働きかけ、コラーゲン生成を促します。また、24金のゴールドクリームで新陳代謝を活性化させ、お肌を再生へと導きます。

#### •アドバンスド アンチオキシダント

乾燥が気になる方、乾燥により敏感に傾いた肌に最適なトリートメント。パワフルなハーブ ニームやコリアンダーシードが肌の浄化を促し、炎症を抑えます。また抗酸化作用の高いハーブにより、活性酸素のダメージから肌細胞を守ります。

#### •ピュリファイリング

皮脂が気になる方、オイリー敏感肌、コンビネーションスキンにお勧めのトリートメント。浄化作用の高いワイルドターメリックが、皮脂バランスを整え、カシ米尔ラベンダーやパルマローザがお肌を鎮静、回復させます。

#### •エッセンシャル ハイドレーション

栄養と水分を与える、あらゆるタイプに対応するトリートメント。キャロットシードがお肌に輝きを与え、引き締めます。また、ヒーリング効果の高いカシ米尔ラベンダーやコリアンダーシードが肌を炎症から守ります。

## フェイシャル トリートメント



### ザ・ペニンシュラ フェイシャル by マージーズ

1時間25分

ザ・ペニンシュラホテルズは、モナコ発祥のスパブランド「マージーズ モンテカルロ」の創設者、マージー・ロンバー氏との10年にわたるパートナーシップを記念し、特別なフェイシャルトリートメントを開発いたしました。本トリートメントは、同ブランドが掲げる先進的で結果重視型の独自のフェイシャルマッサージテクニックを取り入れた唯一無二の施術です。熟練のセラピストがお客様の肌状態に合ったプロダクトを選び、同ブランドが誇る独自のリフトアップの手技により、肌を引き締めハリのある健やかな肌へと導く効果が期待できます。熟練セラピストによるリズムカルな手技が深いリラクゼーションへと誘い、ハリと潤いを与え、一層の輝きを実感していただけます。



### アルティメイト ブースト & コラーゲン フェイシャル

1時間25分

卓越したパーソナライズトリートメントで、肌を活性化し、集中的に潤いを与えます。

熟練のセラピストが、お客様の肌状態に合わせた美容液エリクサーとコラーゲンマスクを選びます。貴重なアクティブ成分を豊富に含んだカスタマイズエリクサーは、肌細胞を刺激するアルゲマスクと共に使用し、肌をしっかりと保湿しハリと輝きを引き出します。さらに、アンチエイジング作用の高いコラーゲンマスクを塗布し、肌をなめらかにし、ハリを与え、健やかなお肌へと導きます。

## フェイシャル トリートメント



### スーパーリフト オートクチュール フェイシャル

1時間25分

お客様に最適なプロダクトと独自テクニックを使用するカスタムメイドのトリートメントです。お肌チェックとカウンセリング後、ローションを塗布し、スチームを当てながら、独自テクニックを取り入れたリフトアップマッサージと海藻由来のパッチを当てながらの優しいマッサージを行います。さらに、潤いをお肌の基層まで届けるエキストラリッチファーミングマスクを使用したマッサージ、そしてピュア、ヒアルロン、ビタミンC、または、ボトリフトのフェイスマスクの中からお客様のお肌の状態に合わせたマスクを施し、お肌に高純度の有効成分を浸透させ、潤いに満ち、キメの整った若々しいお肌に導きます。最後に、頭皮から首、デコルテ、肩までのマッサージを施します。



### ステムセル イルミネイティングフェイシャル

1時間25分

スイス原産リンゴの幹から抽出された幹細胞を含む“ステムセル”のプロダクトを使用し、肌を活性化させる即効性の高いアンチエイジング トリートメントです。ディープクレンジングとスクラブを施した後、幹細胞を含むイルミネイティングセラム、エマルジョンに加え、ステムセル コラーゲンマスクで肌細胞の再生を促し、強く、若々しい肌へと導きます。肌に集中的に水分を補給することにより、ハリと潤いを与え、一層の輝きを実感していただけます。ほうれい線や肌表面の細かなシワが気になる方に特におすすめのトリートメントです。

## フェイシャル トリートメント

**MARGY'S**  
MONTE CARLO

スキン ブライトニング フェイシャル  
55分

肌に活力にを与え、明るく艶のある肌へと導く特別なテラー  
メイド フェイシャル トリートメントです。

ディープクレンジングから始まり、スクラブも行います。  
高濃度の2種類のマスクを順番に使用し、イルミネイティング  
エマルジョンに加え、首とデコルテにもトリートメントを行  
います。幹細胞を含む“ステムセル”有効成分が肌に働きかけ、  
潤いに満ちたいきいきとした肌へと蘇らせます。

## ボディトリートメント

### 指圧トリートメントメニュー

55分  
1時間25分  
1時間50分

国家資格を有する専任のスタッフ、または創業家の3代目の浪越孝氏、4代目の友哉氏による指圧トリートメント。  
浪越徳治郎氏によって創始された指圧は、母指を中心に手指と手掌のみを用いて行う心臓部から末梢部へ遠心性の手技です。母指で押圧する際は体表面に対して垂直に筋肉の深層部まで圧を浸透させることで動脈血を促し、各細胞に栄養素を供給すると同時に、老廃物を促し免疫力を賦活させ健康を増進させることを目的としており、疾病の予防と治療、健康の維持増進、アンチエイジングとしての美容、スポーツのコンディショニングなどの効果が期待されます。

浪越指圧: 浪越孝氏、浪越友哉氏

1925年に浪越徳治郎氏によって創始され、現在は世界中に広まっている指圧は、疾病の予防と治療を主軸に健康の維持増進、美容などを目的としています。現在は創業家3代目の浪越孝氏、4代目の友哉氏がその心技を受け継いでいます。

## ボディトリートメント



### アンチエイジング ボディ マッサージ

55分  
1時間25分

シルキーなラベンダーオイルを使用し、マージーズの特徴的な手技で血液の循環を高め、余分な水分や老廃物を取り除く、全身のボディマッサージです。またお客様のニーズに合わせたアンチエイジングクリームを併用し、心身の緊張を解き放つだけでなく、お肌をひきしめ明るく整えます。

## ボディトリートメント

Subtle Energies

AYURVEDA AROMATHERAPY

### アドバンス ホリスティック マッサージ

55分  
1時間25分

毒素を排出し、疲労回復、心と身体の緊張を解きほぐすボディトリートメントです。数種類のオイルからお客様に最適なものを選び、3段階の圧と、リンパの流れをスムーズにするストロークが特徴のマッサージを施します。エネルギーポイントであるマルマに働きかけることでエネルギーの流れを整えます。筋肉と関節まわりをほぐし、睡眠サイクルを整える効果も期待できます。

1時間25分のトリートメントには、心のバランスを整えるアロマオイルを用いたシグネチャー フェイシャル マルマ マッサージが含まれます。

Subtle Energies

AYURVEDA AROMATHERAPY

### トーキョー テイラーメイド マッサージ

55分  
1時間25分

熟練したセラピストがお客様の体調や体質、ご気分をうかがい、お客様と相談しながら、ボディマッサージを組み立てます。型にはこだわらず、フルカスタムでお客様の特に気になる箇所の集中ケアなども可能です。

## ボディトリートメント

Subtle Energies  
AYURVEDA AROMATHERAPY

### ディープリリース マッサージ

55分  
1時間25分

筋肉の深部にアプローチをし、芯からほぐすマッサージです。強い圧がお好みの方にお勧めです。背中から始まり、ヘッド、首から肩、腰、そして脚、腕とデコルテと、全身をくまなく整えていきます。アーユルヴェーダ アロマセラピーで緊張を和らげ、マッサージの効果を高めます。

## ボディ エクスフォリエーション & ラップ

Subtle Energies  
AYURVEDA AROMATHERAPY

デトキシファイング ボディエクスフォリエーション  
55分

古い角質を取り除き、デトックスを促し活力を高めるトリートメント。スクラブの後はオイルまたはローションで全身にたっぷりの潤いを届け、お肌のバランスを整えます。スクラブは2種類からお選びいただけます。

シナモン & ウォルナッツ シェル

ウォルナッツ シェルのスクラブ剤に、デトックス効果の高い成分が豊富なトウルシー、シナモン、リンブー、ワイルドターメリックを配合。

ヒマラヤン エナジャイジング ボディ ポリッシュ

ジュニパーベリーとレモンマートルの爽快なアロマをブレンドした、ミネラル豊富なオイルベースのソルトスクラブ。

Subtle Energies  
AYURVEDA AROMATHERAPY

グリーンティ & トウルシー デトックス ボディラップ  
1時間15分

抗酸化作用のあるグリーンティーにデトックス効果の高いトウルシー、キョウオウ根油をブレンドしたオイルを用いた全身のリフレッシュトリートメントです。ボディの角質をしっかり取り除いた後は、ミネラル成分たっぷりのラップマスクに包まれ、アロマのパワーで全身に潤いをチャージします。

## ボディ エクスフォリエーション & ラップ

Subtle Energies  
AYURVEDA AROMATHERAPY

### プレシャス ミネラル ボディ ラップ

1時間30分

スクラブ後、有効成分や各種エッセンスを配合したミネラル豊富なボディマスクで肌細胞を活性化し、再生を促します。ミネラルのマスクに全身を包まれながら、感情のバランスを整えストレスや、不安感を和らげるフェイシャル マルママッサージを同時に行います。

## スペシャル トリートメント

### マタニティ マッサージ

55分

安定期に入った妊娠中の方のための特別なトリートメントです。安全性を考慮した効果的な手技や栄養価の高いナリッシングオイルで、肩や腰まわりの疲れ、ストレスなどを緩和します。

## スパ フォーメン

Subtle Energies  
AYURVEDA AROMATHERAPY

### ジェントルマンズ デイ

1時間50分

出張や旅行が多いアクティブな男性に最適なトリートメントです。心身のバランスを整え、免疫力を維持し、はりのある健康的な肌へと導きます。ホリスティックマッサージで深いリラクゼーションを導くとともに疲労の回復をサポートします。その後カスタマイズフェイシャルでお肌を清らかに整え、バランスを取り戻します。

Subtle Energies  
AYURVEDA AROMATHERAPY

### ジェントルマンズ フェイシャル

55分

アクティブな男性やあらゆるスキントイプの方に最適な潤いと栄養を届け、お肌の生命力をよみがえらせるフェイシャルトリートメントです。ガルヒーナとニーム、引き締め効果の高いキャロットシードオイルをブレンドしたアロマテラピーは、お肌にしなやかさを取り戻し、都会のダメージから守ります。

## スパご利用の手引き

### 営業時間

スパ 10:00-21:30

フィットネスセンター 6:30-22:00

(ご宿泊のお客様は24時間ご利用いただけます。)

プール 6:30-22:00

### ご到着時間

サウナなどのスパ施設をお楽しみいただくためご予約の1時間前にお越しいただくことをおすすめいたします。ご予約時間を過ぎてのご到着の際は、トリートメント時間を短縮させていただく場合もございますので予めご了承ください。ホテルにご宿泊のお客様はお部屋からバスローブや浴衣、スリッパにてお越しいただけます。貴重品はお部屋のセーフティーボックスにお預けください。

### リラクゼーション施設

トリートメントを受けるお客様は、リラクゼーション施設をご利用いただけます。お肌やお身体を清潔に保ち、筋肉疲労や凝りを和らげ、心身ともにリラックスした状態でトリートメントを受けていただけるよう、快適な施設をご用意しております。

- サーマルスイート
  - スチームルーム
  - アイスファウンテン
  - ライフスタイルシャワー
  - サウナ
- リラクゼーションルーム
- ロッカールーム

### 2名様用トリートメントルーム

2名様で一緒にトリートメントが可能なお部屋をご用意しております。ご利用料金として別途¥11,000(税込)にてご予約を承ります。

予約状況によりご案内できない場合がございますので予めご了承ください。

### ご予約

お客様に最適なトリートメントをお受けいただくため経験豊富なスパレセプションにご相談ください。

トリートメントに関するご質問および、ご予約はスパ専用予約内線6863まで、ホテルの外からのご連絡は03 6270 2299 (10:00-18:00)までお問い合わせください。オンラインでもご予約いただけます。ご希望のお時間にトリートメントをお受けいただけるよう、事前のご予約

をおすすめしております。また、ホテルにご宿泊されていないお客様は、ご予約を承る際にクレジットカードのご登録が必要となります。

### スパエチケット

- お客様のプライバシーを尊重し、静かでリラックスいただける環境を保つためスパ内での携帯電話のご使用や喫煙はお控えください。
- サーマルスイートは男女別になっておりますので水着の着用はお客様の任意になっております。
- スパご利用にあたり必要なアメニティー(タオル・スリッパ・シャワーキャップなど)をご用意しております。
- お客様の快適さとプライバシーを確保するため、ロッカールームにご用意している使い捨てのショーツをご着用いただくか、スパトリートメント中はご自身の下着またはショーツをご着用ください。これらのガイドラインをご理解いただけない場合は、トリートメントのご提供をいたしかねますので予めご了承ください。

### ご利用年齢

16歳未満の方は、トリートメントおよびスパ施設をご利用いただけませんのでご了承ください。

## スパご利用の手引き

### 健康状態

---

健康状態に関するご心配な点や、アレルギーなどがある方は、スパのご予約時にお知らせください。

### 妊娠中の方

---

妊娠中、授乳期間中の方にも安心してお受けいただける特別なトリートメントをご用意しております。スパレセプションまでお問い合わせください。

### お取り消し

---

ご予約時間の24時間前までのお取り消しは無料です。24時間前を過ぎてのお取り消しは、正規料金の50%、12時間前を過ぎてからのお取り消し、またはご連絡なくご予約時間にお見えにならなかった場合には、正規料金の100%を申し受けます。

### ギフト券

---

プレゼントなどにご利用いただけるギフト券をご用意しております。詳細はスパレセプションまでお問い合わせください。

### プロダクト

---

ご自宅でも当スパでご体験いただいた効果を継続的に楽しみいただけるようケア製品をスパレセプションにて販売しております。

### 料金

---

内容、料金については事前の予告無く変更になる場合がございますので予めご了承ください。

THE PENINSULA  
T O K Y O

ザ・ペニンシュラ スパ & ウェルネスセンター 〒100-0006 東京都千代田区有楽町 1-8-1 6階  
+81 3 6270 2299 spaptk@peninsula.com peninsula.com/tokyospa

HONG KONG ・ SHANGHAI ・ BEIJING ・ TOKYO ・ NEW YORK ・ CHICAGO ・ BEVERLY HILLS  
LONDON ・ PARIS ・ ISTANBUL ・ BANGKOK ・ MANILA