SPA

THE PENINSULA

目 次

ザ・ペニンシュラ スパについて

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 マッサージ

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

スペシャル フォー メン

スパご利用の手引き

ザ・ペニンシュラ スパ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。

目次へ戻る ^

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。

目次へ戻る ^

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がより一層高まり、深いリラックスへと誘われます。

目次へ戻る ^

ザ・ペニンシュラ スパでは、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

MARGY'S
MONTE CARLO

intraceuticals
it's in the skin

目次へ戻る ^

Subtle Energies
AYURVEDA AROMATHERAPY

アーユルヴェーダのメソッドとアロマテラピーを組み合わせた、心身ともにリラックスできるトリートメントです。自然療法が充実するオーストラリア生まれの
ナチュラル スキンケア プロダクトを使うことにより、自然治癒力を活性化させながら、心身ともに良好な状態へと導きます。

目次へ戻る ^

MARGY'S
MONTE CARLO

コラーゲンとヒアルロン酸を使用したプロダクトと、独自のマッサージテクニックでエイジングサインに働きかける
世界中のセレブリティに愛されるモナコ発のフェイシャル トリートメントです。創立者のマージー ロンバート氏は、約20年の高級美容業界での経験を活かし、
いち早くコラーゲンとヒアルロン酸に注目した美容専門家であり、トリートメント後には肌の深部からハリと潤いに満ち、引き締まったお肌が期待できます。

目次へ戻る ^

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

デトックスして活力を取り戻すトリートメントです。全身スクラブで角質をとり、ミネラルたっぷりのクレイによるボディをパックすることで、より深いデトックスを図ります。さらに解毒効果の高いインディアンバジルなどを使ったオイルでマルマ（エネルギーポイント）に刺激を与えて、疲労を取り去り、身体の奥から活性化を促します。

リカバリング トラベラー
1時間50分

体内時計の乱れを整え、眠りの質を高める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、疲れをリセットします。長時間のフライトでお疲れの方、また日中は元気に、夜にはぐっすりと眠るサイクルを取り戻したい方にお勧めです。

目次へ戻る ^

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、ご一緒にトリートメントをお楽しみいただけるプランもございます。

目次へ戻る ^

SPA
THE PENINSULA

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、浄化ー解毒ー解放ー調整ー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。

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木の香りのオイルでバックマッサージを施した後、背中をヨモギの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、リフレクソロジーで脚裏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、目のまわりや額も緩めていきます。ヒバやヨモギの優しい香りに包まれ、ストレスを緩和し、クリアな感覚を取り戻すトリートメントです。

目次へ戻る ^

ザ・ペニンシュラ ウェルネスジャーニー

Subtle Energies
AYURVEDA AROMATHERAPY

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」。このコンセプトを心ゆくまで楽しんでいただける「ザ・ペニンシュラ　ウェルネスジャーニー」は、心と身体に活力を高めるトリートメントのほか スイミングプールのご利用、身体にやさしいヘルシーなナチュラリー ペニンシュラ ランチが含まれます。1日、スパで過ごして身体の外からも中からも美しくなる、ご自分へのご褒美に最適なデイスパ プログラムです。

ウィークデイ スパ エスケープ
1時間50分

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の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。

内容：

- ボディとフェイシャルのトリートメント（1時間50分）
- ヘルシーなナチュラリー ペニンシュラ ランチ
- スイミングプールへのアクセス

目次へ戻る ^

Subtle Energies
AYURVEDA AROMATHERAPY

インダルジェント ビューティー
1時間50分

全身のスクラブで角質除去と保湿をするボディスクラブと、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、お顔もボディもケアする至福のひとときをお届けいたします。

内容：

- 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）
- ヘルシーなナチュラリー ペニンシュラ ランチ
- スイミングプールへのアクセス

ディストレス リトリート
2時間20分

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。

内容：

- ボディとフェイシャルのトリートメント（2時間20分）
- ヘルシーなナチュラリー ペニンシュラ ランチ
- スイミングプールへのアクセス

目次へ戻る ^

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、カシミール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ミール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。

目次へ戻る ^

MARGY'S MONTE CARLO

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。

目次へ戻る ^

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、明るく艶のある肌をへと導く特別なテー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。

目次へ戻る ^

intraceuticals
it's in the skin

高濃度酸素 プレミアム フェイシャル

55分
1時間25分

95%の高濃度酸素と、ビタミン、抗酸化成分などを含むヒアルロン酸の専用美容液をお肌へ浸透させ、お肌の再生力を高めるトリートメントです。お肌を引き締め、ツヤ、ハリの回復、くすみの改善が期待できます。

高濃度酸素 ホワイトニング フェイシャル

1時間25分

95%の高濃度酸素と、ビタミン C やαアルブチン、ヒアルロン酸を豊富に含む専用美容液をお肌に浸透させるトリートメントです。紫外線によるシミやくすみなどに働きかけ、お肌の乾燥やダメージの回復を促すことにより、滑らかで透明感のある明 るいお肌へと導きます。

目次へ戻る ^

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20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。

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。

ディープリリーフ 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テラピーで緊張を和らげ、マッサージの効果を高めます。

目次へ戻る ^

Subtle Energies
AYURVEDA AROMATHERAPY

テンションリリーフ マッサージ
55分

ストレスや緊張、不安をやわらげるオールハンドによるマッサージです。足元の反射区、肩、首、頭皮をもみほぐし、深いリラクゼーションへと導きます。足元は筋肉の凝りをほぐすオイル、肩、首、頭皮は、2種類のリラックスオイルからお選びいただけます。

目次へ戻る ^

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
1時間10分

デトックスして活力を高めるトリートメント。古い角質を取り除き、セルライトや毒素の排出を促し、アロマオイルとスクラブをブレンドした温湿布で、贅沢なひとときをお過ごしいただけます。スクラブは2種類からお選びいただけます。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。

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ゥルーシー、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
オイルベースにミネラル豊富なソルトスクラブを混ぜたものに、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。

グリーンティ & トゥルシー 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にデトックス効果の高いカミメボウキ葉油(トゥルシー)、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。

目次へ戻る ^

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。

目次へ戻る ^

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につくられた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。

目次へ戻る ^

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。

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タ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。

目次へ戻る ^

スパご利用の手引き

営業時間

11:00 – 20:00（月—木）
10:00 – 20:00（金、日、祝日）
10:00 – 21:00 (土)

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

リラクゼーション施設は、トリートメントをお受けいただく全てのお客様にご利用いただけます。お肌やお身体を清潔に保ち、筋肉疲労や凝りをほぐし、心身共にリラックスした状態でトリートメントをお受けいただくために、快適な施設をご用意しております。

- サーマルスイート（クローズ中）
  - スチームルーム
  - ライフスタイルシャワー
  - アイスファウンテン
  - 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名様でご一緒にトリートメントを受けていただける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。

目次へ戻る ^

スパご利用の手引き

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。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。

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。詳細は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お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。

目次へ戻る ^

THE PENINSULA

TOKYO

ザ・ペニンシュラ スパ：〒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 • PARIS • BANGKOK • MANILA
Under Development LONDON • ISTANBUL • YANGON