



トヤ・スパ

Toya Spa



ヌサドゥアホテル街からすぐのトヤスパ。スパ施設はバリ島伝統の村のような造りで、センターには大きなプール、ジャグジー、サウナも完備でパッケージを申し込むと水着持参で利用できるんだとか。お部屋は広く開放感、清潔感がありました。日本人が常駐している点で安心感もあり、お値段も手頃なところがいいですね。スパに行ったときもほぼお客さんは日本人で、何組もいらっしゃいました。お店の一番人気メニューは、インドの伝承医学シロダーラだとか。また、リーズナブルな料金でお店一押しの3つのパッケージ(ウォーター、水、トヤ)も売れ筋みたいですね。比較的カップルが多く、パッケージを利用して2人でジャグジーに入られる場面をよく見かけるほど。日本人常駐、老舗店ということで信頼があるのでしょうね、訪れるだけで人気店を感じるお店です。

これがお店おすすめ！

読者割引  
15%

お店の全メニュー対象

シロダーラ

Shirodara 1.5時間

55ドル → 46.75ドル(税込)



人気No.1は

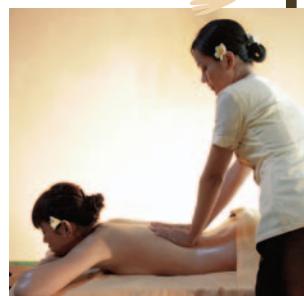
インド伝承医学のシロダーラ

アーユルヴェーダの代表的なトリートメントのひとつです。魂の窓といわれる「第3の目(額の真ん中)」に温かいオイルを優しくゆっくりと注ぎます。脳神経を休め、精神的なストレス、不眠症、不安感などの解消に効果があります。深いリラックス感へと導いていきます。



Vol.05

バックナンバーは web で



今回体験したのはパッケージではなく単品メニューを組み合わせて。バリニーズマッサージ、ボディースクラブ、フラワーバスにクリームバス。マッサージはコリをほぐす、長めのストロークで。その後に、インドネシア伝統のルルール(ターメリックや赤米などのスクラブ)。ここで古い角質を取り除き、最後にヨーグルトパックでキュッと肌を引き締めます。体のパックを落とし、楽しみにしていたフローラバス。ここではなんとドリンクサービスが！テラピストがお好みのドリンクを持って来てくれました。お風呂に入りながらの一杯はなんだか贅沢で落ち着きますよ。仕上げは3種類のクリーム(アボガド、ジンセン、にんじん)から選んで頭皮マッサージをしました。気になる頭のコリ、首、肩などすっきり解消され、シャンプーのあとは髪の毛サラサラ！！

トヤ・スパ

■ Jl. ByPass Ngurah Rai, Nusa Dua

■ 営業時間 9:00-23:00 ■ 日本語対応OK

■ 日本円、米ドル、ルピア、クレジットカードの利用も可能

MAP ヌサドゥア 3B

無料送迎あり:クタ、レギャン、スミニヤック、ヌサドゥア、ジンバラン、サヌール ※ウブド地区はパッケージ利用2名様以上

ご予約・お問合せは GOH 日本語直通ダイヤル 766 832 まで





writer's close-up!

# SPA

## バリエステ体験レポート

古代アテナイの三大悲劇詩人の1人エウリピテスは、紀元前480年頃「海は全ての人間の病気を治療する」という言葉をこころにしている。タラソセラピーは歴史のあるセラピーなんだね!

タラソセラピーを体験してきました

Vol.06

バックナンバーはwebで

タラソバリ

Thalasso Bali



ヌサドゥア地区のホテル、グランドミラージュ・リゾートに併設されるタラソバリは海水・海藻・海泥等の海の資源を活用し、心と体のリラクゼーションと自然治癒力を高めるタラソセラピーが体験できるスパ。このタラソセラピーが最も盛んなフランスでは、厚生省が「自然療法である」と、医学的効果を認めているほど。海水には血液の循環をよくしたり、新陳代謝を高める効果、細胞の活性化を促すなど様々な働きがあり、冷え性、血行障害、リュウマチ、アトピー、ストレスからくる障害の「治療」と、リラクゼーション効果やストレス解消、禁煙のための「予防」としても利用できる。この専門的なメニューを求めて訪れる人の満足と癒し、健康と美容の為、細部までこだわったトリートメントを可能にするタラソバリは、バリに来たなら必ずココを利用するというリピーターも多い。インド洋の恵みいっぱいのタラソセラピーを体験してみては。

水着を持って出かけよう!

読者割引  
15%

このメニューがおすすめ  
読者限定15%割引!

※その他店舗メニューは10%割引中!

アクアメディック プール

Aquamedic Pool 1時間 30ドル、2時間 35ドル  
(税・サ別)



海水100%のプールで行う  
水中エクササイズが効く~!

38°Cに管理された海水100%の専用プールで美容と健康に欠かせないミネラル等をエクササイズで楽ししながら体内に取り込めるセラピー。タラソセラピーはホルモンバランス、

免疫システムに働きかけ、代謝を促進し余分な脂肪を分解。デトックス効果も期待できる。さらに、プール内に設けられた水中ジェットが体の各部位を刺激し、筋肉をマッサージしながら皮下脂肪燃焼にも効く。

タラソバリ

- Jl. Pratama 74, Tanjung Benoa. Nusa Dua
- 営業時間 9:00-23:00(最終受付22時) ■ 日本語対応OK
- 日本円、米ドル、ルピア、クレジットカードの利用も可能

MAP ヌサドゥア 4C

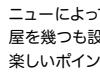


無料送迎あり: ヌサドゥア地区無料

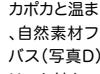
※クタ、レギャン、スミニヤッククロボカン、ジンバラン、ウルワツ、サヌール地区は合計200ドル(税・サ別)以上利用で無料  
ご予約・お問合せは GOH 日本語直通ダイヤル 766 832 まで



今回体験したのはタラソバリの人気メニューを凝縮したタラソマリンプリス 4時間/200ドル、2名様390ドル(税・サ別)※読者割引15%あり。楽しみにしていたのは、専用のバスタブに寝転んだままジェットマッサージを施すバルネオセラピー(写真B)と、贅沢なアフュージョンシャワー(写真C)!



髪、頭皮の保湿は  
バナナの葉で包んで!



こちらのスパではトリートメントメニューによってコンセプトの違う部屋を幾つも設けているので、移動も楽しいポイント♪そして内側からボカボカと温まった体に満足しながら、自然素材フェイシャルとクリームバス(写真D)。ヘルシーミール&ドリンク付きで体を贅沢にリセットでき、お肌喜ぶトリートメントでした。