Japanese spa & sento

沙羅

sara

Treatment MENU

＊＊＊ SPA OMOTENASHI PACKAGE＊＊＊

スパ オモテナシ パッケージ

＊ディープリラクセーション　120 分　（3,800Rs）

リフレクソロジー30 分→アロマトリートメント60 分→フェイシャル30 分

草花の香りに包まれて、心と体を休息していただくとともに、その人本来の美しさを引き出します。深いリラックス効果のあるトリートメントです。

＊ゴルフ　180分　（5,200Rs）

リフレクソロジー30分→ヨガ指圧90分→フェイスヒーリングorブライトニング60分

ゴルフ後の全身ケアに最適です。よく使った足腰から、手先、顔、頭まで、しっかりケアをして、明日への活力をリチャージします。

＊ジェットラグ　150分　（4,200Rs）

リフレクソロジー30分→ヨガ指圧90分→アロマヘッド30分

長時間のフライトやお車の移動で、疲労した体を癒します。

＊サムライ　105分　（3,500Rs）

ヨガ指圧60分→スウェディッシュ45分

ヨガ指圧のストレッチと指圧で体をほぐした後、ストレス解消効果のあるオイルを使用し、全身をトリートメント。自律神経の働きや気の流れを整え、ストレスによるコリ、痛み、だるさなどの疲労感をとり去り、活力を取り戻します。特にストレスを感じている方におすすめです。

＊ペインリリーフ　脚/首肩/腰 各90分　（2,900Rs）

- **スウェディッシュ60分+リフレクソロジー30分**
- **スウェディッシュ60分+ネック＆ショルダー30分**
- **スウェディッシュ60分+ショルダー＆バック30分**

体の各部位に疲労や、痛みを感じている方へ。血液やリンパの流れを良くしながら、気になる部位を集中的にトリートメントしていきます。

＊ナデシコ　　120 分　　（4,500Rs）

ボディーホワイトニング60分→フェイスホワイトニング60分

ホワイトニングスクラブで、全身の肌のくすみ、黒ずみ、肌トラブルを招く古い角質を取り除きます。その後は、美白オイルで全身パック。さらにフェイスホワイトニングで、お顔の美白トリートメントをしていきます。全身をきめの細かい、白く透き通る潤い美肌へと導きます。

＊フットケアパーフェクト　　60分（80分）　　（1,600Rs）

フットピーリング30分→フットマッサージ30分→（ペディキュア無料20分）

美しさは足元から。足裏の古くなった角質を取り除き、やわらかく、なめらかな美脚へと導きます。ご希望によりペディキュアのサービスがございます。

＊デトックスコンビネーション　　120分　　（3,600Rs）

フットピーリング30分→フットマッサージ30分→デトックストリートメント60分

古くなった足裏の角質を取り除き、その後、全身のデトックストリートメントへ。
リンパの流れを改善し、老廃物を排泄させやすくします。
体から余計なものを取り去りリフレッシュ。終了後の爽快感をご体験ください。

＊スリミングデライト　　120分　　（3,600Rs）

ヨガ指圧60分→スリミング60分

ヨガ指圧のストレッチと指圧で体をほぐした後に、スリミングマッサージでお体の気になる部分を集中ケア。筋肉についた老廃物を体外へ排出させ、むくみも解消。メリハリのある美しいボディーラインへと導きます。自律神経をバランスさせ、太りにくい体質へと変えていきます。

＊＊＊SPA THERAPY＊＊＊

スパ テラピー

＊ヨガ指圧　　60/90/120/180分　　（1,900/2,600/3,300/4700Rs）

呼吸に合わせたリズムで行うとても心地の良いマッサージ。
ヨガのストレッチと日本由来の指圧を融合させたヨガ指圧を、おもてなしの心で行います。
アーユルヴェーダを起源とするエナジーライン（気の通り道）を刺激し、自然治癒力を高め、自律神経やホルモンバランスを整えます。ヨガ指圧で得られる深いリラックスは、その人本来の美しさや健康へと導きます。運動不足の方、体の硬い方にもおすすめです。

＊ヨガ指圧リフレクソロジー　90/120/150分　（2,700/3,400/4,100Rs）

リフレクソロジー30分→ヨガ指圧

足裏からふくらはぎ、膝にかけて、オイルクリームを使いトリートメントしていきます。その後、ヨガ指圧で全身をほぐしてリラックス。ゆったりとした至福の時間をお楽しみください。

＊ゼン　60/90分　（2,100/2,800Rs）

指圧+ハーブオイルトリートメント

日本の指圧とオイルトリートメントを一つに組み入れたスパオリジナルのメニューです。気の流れはスムーズになり、五感は癒され、活力が再生します。

＊スウェディッシュ　60/90分　（2,100/2,800Rs）

深部の筋肉にアプローチし、しっかりと頑固なコリもほぐしていきます。リンパの流れを改善し、毒素を排出させ、お肌に潤いを与えます。

＊アロマ　60/90分　（2,100/2,800Rs）

アロマの香りに包まれて心身ともにリラックス。
自律神経に働きかけ気持を落ち着かせます。むくみを解消させ、お肌に栄養を与えます。

＊アビヤンガ　60分　（2,100Rs）

インド伝統医療のアーユルヴェーダのオイルトリートメント。デットクス効果の高いハーブオイルは、体の芯まで浸透し、バランスのとれた体質へと導きます。

＊デトックス　60分　（2,100Rs）

リンパ節のつまりを取り、体内の毒素や老廃物を汗とともに排出させます、むくみや疲れを解消し、心身のバランスを整え自然治癒力を高めます。

＊スリミング　60分　（2,100Rs）

お体の気になる部分を集中マッサージ。
筋肉についた老廃物を体外へ排出させ、むくみを解消させます。メリハリのある美しいボディーラインへと導き、太りにくい体質へと変えていきます。

＊フェイスヒーリング　60分　（2,000Rs）

美容を目的としたトリートメントではなく、顔から働きかける心身のリラクセーションのためのトリートメント。緊張をゆるめ、呼吸を深めます。
体の緊張がなかなか抜けない方、全身のトリートメントに抵抗のある方にもおすすめです。

＊アカスリ　30分　（2,000Rs）

古くなった角質を取り除いて皮膚の再生力を活性化し、なめらかなお肌を取り戻します。

＊フットマッサージ　30/60分　（800/1,500Rs）

足裏にある全身のツボを押し、もみほぐして血液やリンパの流れを改善します。疲労を解消し、自然治癒力を本来の状態に戻します。血行が促進し体が温まり、全身がスッキリします。

＊フットケア　30分　（800Rs）

ガサガサのかかと、厚くなった部分をなめらかでスベスベの足裏にします。

＊ネックリンパ　30分　（800Rs）

首や肩の滞ったリンパの流れを改善し、頭部への血流を促して首肩コリを解消させます。

＊ヘッド　30分　（800Rs）

頭皮のツボを刺激して、全身のバランスを整えます。頭痛、首肩コリ、目の疲れに効果的です。

＊ネック＆ショルダー　30分　（800Rs）

カチカチに凝っている首肩を中心にもみほぐします。

＊ネック、ショルダー＆バック　45分　（1,400Rs）

腰から肩首を中心にもみほぐします。腰痛を改善し、体温を上げ自然治癒力を高めます。

＊＊＊SPA FACIAL＊＊＊

スパ フェイシャル

＊ブライトニング（美白）　60分　（2,200Rs）

肌のくすみ、黒ずみ、古くなった角質を優しくピーリングしていきます。つるつるになったお肌に美白パックでトリートメント。きめの細かい、白く透き通る美肌へと導きます。

＊ゴールドマスク（若返り美白）　60分○金箔15枚/90分○金箔35枚　（3,900/6,900Rs）

純金箔の微弱電流が細胞を活性化し、新陳代謝を促進させ若々しい素肌、ハリ、ツヤのある美白肌にします。

＊エイジング（ハリ、潤い）　60分　（2,500Rs）

お肌を10歳若返らせます。お顔からデコルテまで艶やかな美肌にします。

＊ディープクレンジング　30分　（1,000Rs）

肌のごわつきや黒ずみ、毛穴の詰まりを取り除き、潤いのあるなめらかな素肌をつくります。

※（　）内表示価格はすべて税別です。

＊大浴場”SENTO”

ビジター	700Rs（税込）
ホテルゲスト	無料

長時間のフライトやお仕事によるお疲れを、南インド初の大浴場”SENTO”でお流しください。ドライサウナやミストサウナもご利用になれます。

Pre-Paid

Sara Members Card

＊＊＊＊＊＊＊＊サラ・メンバーズカード＊＊＊＊＊＊＊＊

サラでは、皆様の健康と幸せを願い、お気軽にスパ全メニューと大浴場”SENTO”をご利用いただきたく、便利でお得なプリペイドカード『**サラ・メンバーズカード**』をご用意しております。

●ご本人様、ご家族、お友達など、ご一緒にご利用になれます。

●大浴場”SENTO”入浴料が半額になります。

Members Card	購入金額	サービス金額	割引率 実利用金額	有効期限
Lucky hour ラッキーアワー平日（月～金）	10,000Rs	10,000Rs	**50% OFF** 20,000Rs	1年
Gold ゴールド 通年 （月～日）	10,000Rs	2,000Rs	**20% OFF** 12,000Rs	1年
Platinum プラチナ 通年（月～日）	30,000Rs	9,000Rs	**30% OFF** 39,000Rs	1年
Diamond ダイヤモンド 通年（月～日）	50,000Rs	17,500Rs	**35% OFF** 67,500Rs	1年

※表示価格はすべて税を含みます。

Japanese spa & sento
沙 羅
s a r a