



Acqua Sanctuary Packages

ACQUA THERMAL RELAXOLOGY <アクア サーマルリラクソロジー>	60 Mins.	PHP 5,000++
	90 Mins.	PHP 6,500++
	120 Mins.	PHP 8,000++

サーマルベッドを使用したアクアトリートメントコース。サーマルベッドには深いマッサージ、指圧、鍼治療と同レベルの効果があります。ベッドで体を温めながらヘッド、肩、腕、手のひらへとセラピストがマッサージします。仕上げはフットマッサージでリラックス。

60 Mins. Inclusions

- 5 Mins. Infrared Sauna
- 5 Mins. Steam Sauna
- 2 Mins. Cold Bucket Shower
- 18 Minutes Pressure pool
- 30 Mins. Relaxology on Thermal Bed

90 Mins. Inclusions

- 5 Mins. Infrared Sauna
- 5 Mins. Steam Sauna
- 2 Mins. Cold Bucket Shower
- 18 Mins. Pressure pool
- 60 Mins. Relaxology on Thermal Bed

120 Mins. Inclusions

- 5 Mins. Infrared Sauna
- 5 Mins. Steam Sauna
- 2 Mins. Cold Bucket Shower
- 18 Mins. Pressure pool
- 20 Mins. Vichy Shower with back massage
- 10 Mins. Flotation Pool
- 60 Mins. Relaxology on Thermal Bed

ACQUA RELAXATION THERAPY <アクア リラクゼーションセラピー>	90 Mins.	PHP 6,500++
	120 Mins.	PHP 8,000++

温泉のような温かいお湯に浮かびながらゆったりとリラックスをするアクアセラピー。筋肉へ血流を促すことで代謝を上げ、エネルギーをアップさせます。記憶力の向上効果もあります。セラピストがゆっくりと背中から肩、首の後ろ、腕、そして足の方へとマッサージし、最後にヘッドマッサージをしながら瞑想の感覚に浸ります。

90 Mins. Inclusions

- 10 Mins. Onsen Bath
- 10 Mins. Pressurized Jacuzzi
- 10 Mins. Flotation Therapy
- 60 Mins. Relaxation Massage

120 Mins. Inclusions

- 10 Mins. Onsen Bath
- 10 Mins. Pressurized Jacuzzi
- 10 Mins. Flotation Therapy
- 90 Mins. Relaxation Massage



THE FARM
AT KAMI HANNO

ACQUA FLOTATION THERAPY <アクア フロテーションセラピー>	60 Mins.	PHP 5,000++
	90 Mins.	PHP 6,500++
	120 Mins.	PHP 8,000++

身体の全体的な感覚を一時的に休ませる REST(Restricted Environmental Stimulation)と呼ばれるアクアセラピーです。数時間の間、体温と同じ水温の水槽に身体を浮かばせます。光も音もない静かな暗い空間で様々な深いストレスをケアします。薬物中毒、ヘビースモーカー、腰痛などの治療に役立ちます。

60 Mins. Inclusions

- 30 Mins. Flotation Therapy
- 30 Mins. Relaxology on Thermal Bed

90 Mins. Inclusions

- 30 Mins. Flotation Therapy
- 60 Mins. Relaxology on Thermal Bed

120 Mins. Inclusions

- 30 Mins. Flotation Therapy
- 90 Mins. Relaxology on Thermal Bed

ACQUA DEEP TISSUE THERAPY <アクア ディープティシューセラピー>	90 Mins.	PHP 6,500++
	120 Mins.	PHP 8,000++

強めの加圧温水によって筋肉の深い部分と体の柔らかい組織に働きかけ、凝り固まった関節や筋肉の凝りを緩和させます。温めたオイルを使ってセラピストが筋肉に圧をかけながら表面をリラクセスさせ、同時に筋肉の深部の組織に働きかけます。身体の慢性的な痛みや疲労を和らげます。

90 Mins. Inclusions

- 15 Mins. Pressure Pool
- 15 Mins. Vichy Shower with gentle massage on the back
- 60 Mins. Therapeutic Massage

120 Mins. Inclusions

- 5 Mins. of Infrared Sauna
- 5 Mins. Steam Bath
- 2 Mins. Cold Bucket Shower
- 10 Mins. Pressure Pool
- 8 Mins. Vichy Shower with gentle massage on the back
- 90 Mins. Therapeutic Massage

ACQUA LYMPHATIC THERAPY <アクア リンパセラピー>	60 Mins.	PHP 5,000++
	90 Mins.	PHP 6,500++
	120 Mins.	PHP 8,000++

むくみの改善、体のデトックス、細胞の活性化、慢性的な痛みや繊維筋肉痛の緩和などの効果があるアクアセラピーです。静脈の状態を改善し、慢性疲労、副鼻腔炎、ニキビ、アレルギーの症状を和らげます。

60 Mins. Inclusions

- 20 Mins. of Dry Brushing
- 5 Mins. of Infrared Sauna
- 5 Mins. Steam Bath
- 2 Mins. of Cold Bucket Shower
- 10 Mins. Pressure Pool
- 3 Mins. Thermal Foot Massager
- 15 Mins. Thermal Bed with Head and Foot Massage

90 Mins. Inclusions

- 30 Mins. of Dry Brushing
- 5 Mins. of Infrared Sauna
- 5 Mins. Steam Bath
- 2 Mins. of Cold Bucket Shower
- 15 Mins. Pressure Pool
- 10 Mins. Flotation Therapy
- 3 Mins. Thermal Foot Massager
- 15 Mins. Thermal Bed with head and foot massage

120 Mins. Inclusions

- 30 Mins. of Dry Brushing
- 5 Mins. of Infrared Sauna
- 5 Mins. Steam Bath
- 2 Mins. Cold Bucket Shower
- 10 Mins. Pressure Pool
- 10 Mins. Flotation Therapy
- 60 Mins. Relaxation Massage

ACQUA FITNESS AND WELLNESS <アクアフィットネス&ウェルネス>	60 Mins.	PHP 5,000++
	90 Mins.	PHP 6,500++
	120 Mins.	PHP 8,000++

アクアビクスで体を動かしながら脂肪燃焼をうながします。30 分の水中運動で簡単に 145～380 カロリーを消費できるでしょう。アクアビクスセラピーのコースには各種ヒーリングトリートメントも含まれます。

60 Minutes Inclusion

- 30 Mins. Aqua Aerobic
- 5 Mins. Infrared Sauna
- 5 Mins. Steam Sauna
- 2 Mins. Cold Bucket Shower
- 8 Mins. Thermal Bed with Head and Foot Massage

90 Minutes Inclusions

- 30 Mins. Aqua Aerobic
- 5 Mins. Infrared Sauna
- 5 Mins. Steam Sauna
- 2 Mins. Cold Bucket Shower
- 18 Mins. Pressure Pool
- 10 Mins. Flotation therapy
- 20 Mins. Thermal Bed with Head and Foot Massage

120 Minutes Inclusions

- 40 Mins. Aqua Aerobic
- 5 Mins. Infrared Sauna
- 5 Mins. Steam Sauna
- 2 Mins. Cold Bucket Shower
- 18 Mins. Pressure Pool
- 10 Mins. Flotation therapy
- 10 Mins. Onsen Bath
- 30 Mins. Thermal Bed with Head and Foot Massage



ACQUA BODY POLISH THERAPY <アクア ボディーポリッシュセラピー> **90 Mins.** **PHP 6,500++**
120 Mins. **PHP 8,000++**

各種ボディーパックが選べるハイドロトリートメントセラピー。マットの上でジェットシャワーを浴びながらストレスを緩和させ、気持ち良くリラックスできます。

BLUE TERNATE BODY POLISH <ブルーターネイトボディーポリッシュ>

ブルーターネイトの花を使ったボディーパック。抗酸化作用でコラーゲンの生成を促し、肌の弾力性を高めます。ターネイトに含まれるアセチルコリンには脳の機能を高めて記憶力を向上する効果があります。また、精神的ストレスの緩和、血流量を良くするなどの様々な効果があります。

PINK BODY POLISH <ピンクボディーポリッシュ>

ミネラルが豊富なピンクヒマラヤソルトを使ったボディーパック。ピンクヒマラヤソルトには 84 種類ものミネラルのほか、カルシウム、マグネシウム、銅、鉄分、なども含まれています。デトックス、筋肉痛の緩和、保湿、血糖値バランスを整える効果が期待できます。

GREEN BODY POLISH <グリーンボディーポリッシュ>

生きたモリンガを使用したボディーパック。モリンガには 8 種類の必須アミノ酸が含まれていて睡眠ホルモンを刺激するため、質の良い快眠効果があります。

90 Mins. Inclusions

- 5 Mins. Infrared Sauna
- 5 Mins. Steam Bath
- 2 Mins. Cold Bucket Shower
- 18 Mins. Pressure Pool
- 60 Mins. Body Polish

120 Mins. Inclusions

- 5 Mins. Infrared Sauna
- 5 Mins. Steam Bath
- 2 Mins. Cold Bucket Shower
- 18 Mins. Pressure Pool
- 90 Mins. Body Polish

ACQUA SLIMMING THERAPY <アクア スリミングセラピー> **90 Mins.** **PHP 6,500++**
120 Mins. **PHP 8,000++**
150 Mins. **PHP 10,000++**

褐色脂肪を刺激してスリム効果を促すアクアセラピー。人の脂肪組織には白色脂肪と褐色脂肪の二種類がありますが、白色脂肪はエネルギー消費量よりも摂取量が上回るときに蓄積され、エネルギーとしては使われません。このセラピーでは、交互に体を温めたり冷ましたりすることで、白色脂肪を燃焼させる働きを持つ褐色脂肪を刺激してダイエット効果を出します。

90 Mins. Inclusions

- 20 Mins. Dry Brushing
- 4 Mins. Infrared Sauna
- 4 Mins. Steam Bath
- 2 Mins. Cold Bucket Shower
- 60 Mins. Hampol



THE FARM
AT SAN ABADO

120 Mins. Inclusions

- 20 Mins. Dry Brushing
- 4 Mins. Infrared Sauna
- 4 Mins. Steam Bath
- 2 Mins. Cold Bucket Shower
- 90 Mins. Hampol

150 Mins. Inclusions

- 30 Mins. Dry Brushing
- 5 Mins. Infrared Sauna
- 5 Mins. Steam Bath
- 2 Mins. Cold Bucket Shower
- 8 Mins. Pressure Pool
- 3 Mins. Kneipp Therapy
- 3 Mins. Onsen Bath
- 4 Mins. Pressurized Jacuzzi
- 90 Mins. Hampol

ACQUA REVITALIZING THERAPY <アクア リバイタライジングセラピー> 90 Mins. PHP 6,500++
120 Mins. PHP 8,000++

筋肉の深部に働きかけてデトックスをするアクアトリートメント。繰り返し受けることで、関節を強化し、運動時のケガを予防します。

90 Mins. Inclusions

- 5 Mins. Infrared Sauna
- 5 Mins. Steam Bath
- 2 Mins. Cold Bucket Shower
- 18 Mins. Pressure Pool
- 60 Mins. Hilot Pandanggo

120 Mins. Inclusions

- 5 Mins. Infrared Sauna
- 5 Mins. Steam Bath
- 2 Mins. Cold Bucket Shower
- 18 Mins. Pressure Pool

抗老化のための成長因子、ビタミンおよびミネラルが含まれている羊から胎盤エキスです

90 Mins. Hilot Pandanggo

ACQUA REJUVINATING THERAPY <アクア レジュベネイティングセラピー> 90 Mins. PHP 6,500++
120 Mins. PHP 8,000++

アロエベラのボディーパックを使用したアクアセラピー。アクアトリートメントでは血流を良くしながら酸素と栄養を取り入れ、いらぬ毒素を流し出すことで肌の若返り効果をもたらします。その後アロエベラのボディーパックをすることで、保湿をして細胞のターンオーバーを促します。アロエには腎臓や肝臓をきれいにする働きがあり、肌の修復効果、セルライトの減少やボディーライン作りにも効果があります。また、オーキシンとジベレリンというホルモンが含まれていて、傷の修復や抗炎症作用があるため、乾癬、ニキビ、湿疹の症状を緩和する効果もあります。

90 Mins. Inclusions

- 5 Mins. Infrared Sauna
- 5 Mins. Steam Bath
- 2 Mins. Cold Bucket Shower
- 18 Mins. Pressure Pool
- 60 Mins. Aloe Vera Wrap

120 Mins. Inclusions

- 5 Mins. Infrared Sauna
- 5 Mins. Steam Bath
- 2 Mins. Cold Bucket Shower
- 18 Mins. Pressure Pool
- 90 Mins. Aloe Vera Wrap

WATER WELLNESS THERAPY <ウォーターウェルネスセラピー>

180 Mins.

PHP 10,500++

水の温度の変化によって効果をもたらすアクアトリートメント。頭痛、やけど、しもやけ、疲労痛、肌荒れの解消などに効果的です。

180 Minutes Inclusion

- 7 Mins. Infrared Sauna
- 7 Mins. Steam Sauna
- 2 Mins. Cold Bucket Shower
- 22 Mins. Pressure Pool
- 22 Mins. Vichy Shower
- 20 Mins. Floatation
- 10 Mins. Onsen
- 10 Mins. Kneipp Therapy
- 10 Mins. Pressurized Jacuzzi
- 10 Mins. Blind Shower
- 20 Mins. Thermal Foot Sauna
- 40 Mins. Thermal Bed with Head and Foot Massage