

Acqua Sanctuary Packages

ACQUA LYMPHATIC THERAPY

60 Mins.	PHP 3,900++
90 Mins.	PHP 5,600++
120 Mins.	PHP 6,800++
180 Mins.	PHP 10,000++

アクア・リンパ・セラピーには、むくみをとる、身体から毒素を排出する、組織を再生する、慢性的な痛みや線維筋痛症の痛みを軽減する、静脈の状態を改善する、慢性疲労や副鼻腔炎、にきびやアレルギーの症状を緩和する、などの効果があります。

1. 20 Minutes of Dry Brushing

身体をドライ・ブラッシングして古くなった角質を除去し、新しい細胞の再生を促します。肌がなめらかに明るくなります。また厄介な埋没毛の処理にも役立ちます。血液やリンパの流れもよくなります。

2. 5 Minutes of Infrared Sauna, 5 minutes oriental Sauna and Steam Bath

水銀や鉛、環境化学物質のような重金属を含む数多くの毒素を排出することで、減量や心身のリラックス、痛みの緩和、血流の増加、肌の純化に効果があります。

3. 2 minutes of Cold Bucket Shower

冷水シャワーで1日に500カロリー余分に燃焼させることができます。冷たさは、熱を発生し、代謝を増やす良いタイプの脂肪、いわゆる褐色脂肪を活性化させ、悪いタイプの白色脂肪を燃焼させます。冷たい、とは言っても、残念ながらアイスクリームを食べてもその効果はありません。

4. 20 Minutes Flotation Therapy

感覚遮断療法としても知られるセラピーで、高濃度のエプソム塩を使って光も音も遮られた空間で行います。不眠症の治療に効果があり、慢性的な痛みや不安症、うつ、中毒症状の緩和にも役立ちます。薬物中毒や喫煙中毒、腰痛、過度のストレスからくる各種症状の治療に使われてきたものです。

5. 20 Minute Pressure Pool

温かい加圧プールで血行をよくし、血圧を下げ、ストレスや緊張を緩和、良質な眠りをもたらします。

6. 15 Minutes Thermal Foot Massager

赤外線フット・マッサージャーで身体の様々な器官や機能につながるつぼをほぐします。光線は目に見えないエネルギー波となって、身体の組織や筋肉、骨の奥深くまで浸透します。

7. 30 Minutes Thermal Bed

温水に浸かりながら寝椅子に横たわってリラックスしていただきます。関節炎や筋肉痛、背中の痛み、不眠、アレルギー症状、身体のこりなどに効き目があり、身体に元気を取り戻すことができます。

8. 60 minutes of Relaxation Massage

優しいマッサージでリンパの流れを促します。リンパは白血球と乳糜を形成するすきとおった白い液体です。このトリートメント独特の指圧と円を描くような動きで代謝を促進、身体の組織を再生し、各種器官の機能を正常化し、免疫系の働きを高めます。

ACQUA SLIMMING THERAPY

120 Mins.	PHP 6,800++
150 Mins.	PHP 8,600++
180 Mins.	PHP 10,000++

冷水シャワーは減量に効果的です。人間の身体には白色脂肪と褐色脂肪という2つのタイプの脂肪細胞があります。白色脂肪は、身体が機能するために必要なカロリー以上のものを摂取すると蓄積され、そしてその蓄積されたカロリーはエネルギーとして燃焼されません。冷水トリートメントで褐色脂肪を活性化させると熱が発生し、白色脂肪細胞を燃焼させることができます。そこで、体内の熱を増やし、エネルギーを燃焼する褐色脂肪細胞の働きをさらに高めるために、温水と冷水を交互に使うことでこのトリートメントの強化を図っています。結果、減量に効果が得られています。

1. 20 Minutes of Dry Brushing

身体をドライ・ブラッシングして古くなった角質を除去し、新しい細胞の再生を促します。肌がなめらかに明るくなります。また厄介な埋没毛の処理にも役立ちます。血液やリンパの流れもよくなります。

2. 5 Minutes of Infrared Sauna, 5 Minutes of Oriental Sauna, 5 Minutes Steam Bath

水銀や鉛、環境化学物質のような重金属を含む数多くの毒素を排出することで、減量や心身のリラックス、痛みの緩和、血流の増加、肌の純化に効果があります。

3. 3 minutes of Cold Bucket Shower

冷水シャワーで1日に500カロリー余分に燃焼させることができます。冷たさは、熱を発生し、代謝を増やす良いタイプの脂肪、いわゆる褐色脂肪を活性化させ、悪いタイプの白色脂肪を燃焼させます。冷たい、とは言っても、残念ながらアイスクリームを食べてもその効果はありません。

4. 10 minutes Kneipp Therapy

サーモセラピーを使います。温水と冷水を交互に使って血管の膨張と収縮を繰り返し、身体の自然な癒しを促します。

5. 10 Minutes Onsen Bath

筋肉痛や関節炎、線維筋痛症などを自然に癒します。

6. 10 Minutes of Pressurize Jacuzzi

睡眠を改善し、ストレスや不安感を軽減、関節炎や慢性的な痛みを和らげ、血糖値や血圧を下げます。より健康的で若々しい肌になります。偏頭痛や緊張性頭痛などの頻度も下がります。

7. 10 Minutes Flotation Therapy

感覚遮断療法としても知られるセラピーで、高濃度のエプソム塩を使って光や音が遮られた空間で行います。不眠症の治療に効果があり、慢性的な痛みや不安症、うつ、中毒症状の緩和にも役立ちます。薬物中毒や喫煙中毒、腰痛、過度のストレスからくる各種症状の治療に使われてきたものです。

8. 12 Minute Pressure Pool

温かい加圧プールで血行をよくし、血圧を下げ、ストレスや緊張を緩和、良質な眠りをもたらします。

9. 90 Minutes Hampol

身体をスリムにしてくれる薬用成分の入ったハーブを使った伝統的な温かいマッサージです。

ACQUA REVITALIZING THERAPY

120 Mins.	PHP 6,800++
150 Mins.	PHP 8,600++
180 Mins.	PHP 10,000++

筋肉の奥深くまで働きかけ、筋肉繊維や結合組織を再編成して毒素を排出するアクア・トリートメントです。関節の動きがよくなって柔軟性が増し、運動時のケガのリスクを減らします。

- 1. 5 Minutes of Infrared Sauna, 5 Minutes of Oriental Sauna, 5 Minutes Steam Bath**
水銀や鉛、環境化学物質のような重金属を含む数多くの毒素を排出することで、減量や心身のリラックス、痛みの緩和、血流の増加、肌の純化に効果があります。
- 2. 2 minutes of Cold Bucket Shower**
冷水シャワーで1日に500カロリー余分に燃焼させることができます。冷たさは、熱を発生し、代謝を増やす良いタイプの脂肪、いわゆる褐色脂肪を活性化させ、悪いタイプの白色脂肪を燃焼させます。冷たい、とは言っても、残念ながらアイスクリームを食べてもその効果はありません。
- 3. 5 minutes Kneipp Therapy**
サーモセラピーを使います。温水と冷水を交互に使うことで血管の膨張と収縮を繰り返して、身体を自然に癒しを促します。
- 4. 10 minutes Onsen Bath**
筋肉痛や関節炎、線維筋痛症などを自然に癒します
- 5. 10 minutes Pressurize Jacuzzi**
睡眠を改善し、ストレスや不安感を軽減、関節炎や慢性的な痛みを和らげ、血糖値や血圧を下げます。より健康的で若々しい肌になります。偏頭痛や緊張性頭痛などの頻度も下がります。
- 6. 5 Minutes Blind Shower**
内面の感覚を刺激し、同時に日々のストレスの多い生活の中で崩れたバランスを整え、ポジティブな気持ちを高めるために行うものです。
- 7. 20 Minute Pressure Pool**
温かい加圧プールで血行をよくし、血圧を下げ、ストレスや緊張を緩和、良質な眠りをもたらします。
- 8. 25 minutes Floatation Pool**
感覚遮断療法としても知られるセラピーで、高濃度のエプソム塩を使って光や音が遮られた空間で行います。不眠症の治療に効果があり、慢性的な痛みや不安症、うつ、中毒症状の緩和にも役立ちます。薬物中毒や喫煙中毒、腰痛、過度のストレスからくる各種症状の治療に使われてきたものです。
- 9. 5 Minutes Vichy Shower**
肌へのトリートメント効果を高めるもので、皮膚を刺激して新しい皮膚細胞の生成を促し、エイジングの徴候を遅らせ、免疫力を高めます。
- 10. 90 Hilot Pandango**
スポーツ・マッサージや簡単なヨガに似たものです。

ACQUA REJUVINATING THERAPY

120 Mins.	PHP 6,800++
150 Mins.	PHP 8,600++
180 Mins.	PHP 10,000++

血行をよくしてお肌に酸素や栄養を運び、フリーラジカルのような有害物質を排出することで、お肌の成長や若返りを助けます。水分補給と皮膚細胞の再生のために、イン・ヤンのシンボルの形にフレッシュなアロエベラ・ボディ・ラップをします。デトックスや若返り、美しいボディライン作り、バランスを整える効果もあります。アロエベラのジェルは腎臓浄化、肝臓浄化、皮膚の修復、脂肪分解、肉体改造も促してくれます。傷を癒す働きがあり、抗炎症成分を持つオーキシンとジベレリンという 2 つのホルモンが含まれるので、お肌の炎症も鎮めてくれます。乾癬やにきび、アトピー性皮膚炎など、慢性的な皮膚の症状に大変効果があります。

1. 1 minute Quick Warm Shower

熱いシャワーはオキシトシン・レベルを上げ、不安感を抑え、風邪の症状を和らげる自然の緩和剤となります。

2. 5 Minutes of Infrared Sauna, 5 Minutes of Oriental Sauna, 5 Minutes Steam Bath

水銀や鉛、環境化学物質のような重金属を含む数多くの毒素を排出することで、減量や心身のリラックス、痛みの緩和、血流の増加、肌の純化に効果があります。

3. 2 minutes of Cold Bucket Shower

冷水シャワーで 1 日に 500 カロリー余分に燃焼させることができます。冷たさは、熱を発生し、代謝を増やす良いタイプの脂肪、いわゆる褐色脂肪を活性化させ、悪いタイプの白色脂肪を燃焼させます。冷たい、とは言っても、残念ながらアイスクリームを食べてもその効果はありません。

4. 3 Minutes Blind Shower Therapy

内面の感覚を刺激し、同時に日々のストレスの多い生活の中で崩れたバランスを整え、ポジティブな気持ちを高めるために行うものです。

5. 5 minutes Kneipp Therapy

サーモセラピーを使います。温水と冷水を交互に使って血管の膨張と収縮を繰り返し、身体の自然な癒しを促します。

6. 10 minutes Onsen Bath

筋肉痛や関節炎、線維筋痛症などを自然に癒します。

7. 10 minutes Pressurize Jacuzzi

睡眠を改善し、ストレスや不安感を軽減、関節炎や慢性的な痛みを和らげ、血糖値や血圧を下げます。より健康的で若々しい肌になります。偏頭痛や緊張性頭痛などの頻度も下がります。

8. 20 Minute Pressure Pool

温かい加圧プールで血行をよくし、血圧を下げ、ストレスや緊張を緩和、良質な眠りをもたらします。

9. 5 Minutes Vichy Shower

肌へのトリートメント効果を高めるもので、皮膚を刺激して新しい皮膚細胞の生成を促し、エイジングの徴候を遅らせ、免疫力を高めます。

10. 20 Minutes Flotation

感覚遮断療法としても知られるセラピーで、高濃度のエプソム塩を使って光や音が遮られた空間で行います。不眠症の治療に効果があり、慢性的な痛みや不安症、うつ、中毒症状の緩和にも役立ちます。薬物中毒や喫煙中毒、腰痛、過度のストレスからくる各種症状の治療に使われてきたものです。

11. 90Minutes Aloe Vera Wrap

アロエベラ・ラップは栄養たっぷりのラップで、身体の調子を整えてスリムにし、お肌をきれいにして潤いを与え、細胞の再生を促し、筋肉を緩めて痛みを和らげます。デトックスや若返り、美しいボディライン作り、バランスを整える効果もあります。アロエベラのジェルは腎臓浄化、肝臓浄化、皮膚の修復、脂肪分解、肉体改造も促してくれます。傷を癒す働きがあり、抗炎症成分を持つオーキシンとジベレリンという 2 つのホルモンが含まれるので、お肌の炎症も鎮めてくれます。乾癬やにきび、アトピー性皮膚炎など、慢性的な皮膚の症状に大変効果があります。

ACQUA FLOATATION THERAPY

90 Mins. PHP 5,600++

120 Mins. PHP 6,800++

REST(環境刺激制限)として知られる感覚遮断法で、光も音も遮断された空間にある体温ほどの水温の水槽の中でしばらく浮かんだ状態で過ごします。薬物や喫煙中毒、腰痛の他、過度のストレスからくる症状の治療に使われてきたものです。