

Wellness Thalasso

タラソセラピーとは

タラソセラピーとはギリシャ語のThalasso(タラソ)=海を語源とし、海洋性気候のもと、海水や海藻などの資源を活用しながら自己免疫力を高める自然療法です。フランスやドイツを中心としたヨーロッパでは医療の一環として認知されているタラソ。

温海水のプールと各種トリートメントの相乗効果をご体感ください。

Thalassotherapy

Thalassotherapy at The Terrace Club at Busena incorporates seawater, marine mud, and algae pastes as well as the saline air of our beautiful oceanfront location to boost the body's natural immuno-regenerative and healing powers. All treatments are administered by a seasoned team of specialists and are designed to work synergistically with aquarobic exercise in our seawater pool.

Full Programs フルプログラム

タラソプログラムをしっかり受けたい方の目的別プログラム

Four distinct courses combine aquarobic exercise with thalassotherapies and spa treatments.

リラククス 210分 ¥24,000

Relaxation 210 minutes ¥24,000

～心身の疲労、体内リズムの正常化～	Address fatigue and restore your natural biorhythms
▶カウンセリング 30分	▶Personal Consultation 30 min.
▶タラソバイオツアー 90分	▶Thalasso Bio Tour 90 min.
▶ボディパック* 30分	▶Body Wrap* 30 min.
▶リラクゼーショントリートメント* 60分	▶Relaxation Treatment* 60 min.
*お肌の状態などに合わせて 施術内容をご提案いたします。	*Content determined in consultation

ビューティー 240分 ¥29,000

Beauty 240 minutes ¥29,000

～ボディ・フェイシャルのスキンケア～	Revitalize your skin
▶カウンセリング 30分	▶Personal Consultation 30 min.
▶タラソバイオツアー 90分	▶Thalasso Bio Tour 90 min.
▶ボディスクラブ* 30分	▶Body Scrub* 30 min.
▶ボディパック* 30分	▶Body Wrap* 30 min.
▶フェイシャルトリートメント* 60分	▶Facial* 60 min.
*お肌の状態などに合わせて 施術内容をご提案いたします。	*Content determined in consultation

デトックス 270分 ¥39,000

Detox 270 minutes ¥39,000

～新陳代謝の促進・老廃物排除～	Revitalize your metabolism and promote detoxification
▶カウンセリング 30分	▶Personal Consultation 30 min.
▶タラソバイオツアー 90分	▶Thalasso Bio Tour 90 min.
▶アクアエクササイズ* 30分	▶Aquarobics* 30 min.
▶ボディパック 30分	▶Body Wrap 30 min.
▶ボディコンディショニング 90分	▶Body Conditioning 90 min.
*ご体調に合わせて施術内容をご提案いたします。	*Content determined in consultation

スリミング 270分 ¥39,000

Slimming 270 minutes ¥39,000

～カロリー消費・脂肪燃焼～	Burn both calories and fat
▶カウンセリング 30分	▶Personal Consultation 30 min.
▶タラソバイオツアー 90分	▶Thalasso Bio Tour 90 min.
▶アクアエクササイズ* 30分	▶Aquarobics* 30 min.
▶ボディパック 30分	▶Body Wrap 30 min.
▶ボディシェイピング 90分	▶Body Sculpting 90 min.
*ご体調に合わせて施術内容をご提案いたします。	*Content determined in consultation

Short Programs ショートプログラム

短時間で気軽にタラソを体験したい方への基本的なプログラム

These shorter courses are offered for those with limited time, or who are new to thalassotherapy.

ベーシックタラソ 135分 ¥9,500

Basic Thalasso 135 minutes ¥9,500

▶カウンセリング 15分	▶Personal Consultation 15 min.
▶タラソバイオツアー 90分	▶Thalasso Bio Tour 90 min.
▶ボディパック 30分	▶Body Wrap 30 min.

トライアルボディ 75分 ¥15,000

Trial Body Care 75 minutes ¥15,000

▶カウンセリング 15分	▶Personal Consultation 15 min.
▶ボディパック 30分	▶Body Wrap 30 min.
▶ボディスクラブ 30分	▶Exfoliation 30 min.
▶バックマッサージ 60分	▶Back Massage 60 min.
} より2種類を選択	

Hydrotherapy & Kinesitherapy ハイドロセラピー・キネジセラピー

タラソプールを利用したエクササイズやジェット水流などによる刺激で身体の調整や筋肉の緊張緩和を促し、エネルギー消費を図るトリートメント
Special exercises and jet-massage therapies in our seawater pool restore your natural balance, ease muscular tension, and burn calories.

タラソバイオツアー 105分 ¥4,000

Thalasso Bio Tour 105 minutes ¥4,000

▶カウンセリング 15分	▶Counseling 15 min.
▶タラソプール 30分	▶Thalasso Pool 30 min.
▶ハمام 30分	▶Hamam 30 min.
▶エアロゾルナッピング 30分	▶Aerosol Napping 30 min.

タラソプール→ハمام→エアロゾルナッピングの順で回ることにより、代謝を少しずつ活性化させた後に鎮静させ、交感神経と副交感神経を刺激します。リフレッシュ&リラククスを楽しむベーシックなツアープログラムです。

Slow yet steady body conditioning via the hydro and heat therapies of the pool and hammam, followed by rest in an aerosol napping session, will improve your breathing pattern, lowering your heart rate and enhancing circulation as muscular tension is reduced. Truly refreshing.

アクアエクササイズ 45分 ¥4,500

Aqua Exercise 45 minutes ¥4,500

アクアストレッチ、アクアジム、ビシーナジェットグローバル、タラソビクスの4種類より目的に合わせて選択します。

A personalized program is built from the four components of aqua stretching, aqua fitness, the piscina spa, and thalasso-bics.

バンジエ 45分 ¥4,500

Bain Jet Spa 45 minutes ¥4,500

温海水を満たした浴槽の中で約200個のジェット水流により皮膚や表層部の筋肉をほぐす個室トリートメント。

Ease the exterior muscles and condition the skin through hydrothermal massage in our private seawater spa.

アフュージョンスクラブ 45分 ¥7,500

Affusion Scrub 45 minutes ¥7,500

温海水の柔らかなシャワーで代謝を高めながら、古い角質を除去し滑らかな肌へ導きます。

A rain-like mist of warm seawater gently stimulates the lymphatic system. Then, an exfoliating scrub smoothens and tones the skin.

アフュージョンマッサージ 45分 ¥7,500

Affusion Massage 45 minutes ¥7,500

温海水の柔らかなシャワーを受けながらおこなうリラククスマッサージ。

A relaxing massage is given as the body is enveloped in a warm, soft mist of mineral-rich seawater.

Body Conditioning and Field Work ボディコンディショニング・フィールドワーク

パーソナルトリートメント 60分 ¥7,500

Personal Treatment 60 minutes ¥7,500

ストレッチ、ヨガ、コンディショニングの3種類よりお選びいただけます。

This personalized program is focused on your preference of stretching exercises, yoga, or conditioning work.

ウォーキングエクササイズ 75分 ¥3,000

Walking Exercise 75 minutes ¥3,000

沖縄の海洋性気候と自然を肌で感じながら、正しいフォームでのウォーキングをおこないます。

※前日にカウンセリングをおこないます。

Enjoy the fresh saline air and our uplifting surroundings on Cape Busena as you learn proper form and tips for fitness walking.

Consultation will be provided one day prior to your appointment.

The Terrace Hotels' Original Treatments ザ・テラスホテルズオリジナルトリートメント

リポーズ (ボディ) 85分 ¥19,000

Repose (Body) 85 minutes ¥19,000

ベーシックなリラクゼーションボディトリートメント。

Fatigue is released from the body's core in this relaxing full-body massage using aromatic oils.

ラディアンس (フェイシャル) 70分 ¥13,000

Radiance (Facial) 70 minutes ¥13,000

デコルテを含むベーシックなフェイシャルトリートメント。

Our basic facial addresses the neck and shoulders, and will leave your complexion radiant.

Body Treatments ボディトリートメント

ボディパック 45分 ¥7,500

Body Wrap 45 minutes ¥7,500

海藻や海泥、植物を使った4種類よりお選びいただけます。

A selection of four marine and botanical blends is offered.

ボディスクラブ 45分 ¥7,500

Body Scrub 45 minutes ¥7,500

海藻や海泥、果物等を使った3種類よりお選びいただけます。

A selection of three marine and botanical blends is offered.

ボディリラクシング 75分 ¥15,000 / 105分 ¥22,500

Body Relaxing 75 minutes ¥15,000 / 105 minutes ¥22,500

海藻エキスとアロマオイルを用いたリラクゼーションマッサージ。

Seaweed extracts and aromatic oils feature in this relaxing massage.

ボディコンディショニング 75分 ¥15,000 / 105分 ¥22,500

Body Conditioning 75 minutes ¥15,000 / 105 minutes ¥22,500

海藻エキスとアロマオイルを用いたデトックスマッサージ。

This detoxifying massage uses seaweed extracts and aromatic oils.

ボディシェイピング 105分 ¥22,500

Body Sculpting 105 minutes ¥22,500

ボディラインを整える独特のテクニックを取り入れたエイジングケアマッサージ。

Special hand techniques work to lift and tone, yielding a slimming effect for a sharper bodyline.

Facial Treatments フェイシャルトリートメント

ベーシックフェイシャル 80分 ¥15,000

Basic Facial 80 minutes ¥15,000

肌の状態や目的に合わせて3種類よりご提案いたします。

Three types of basic facial suit a range of skin types and conditions.

ブライティングプログラムクリアエキスパート 110分 ¥28,000

Brightening Program 110 minutes ¥28,000

ブライティング成分がメラニン生成を抑制し、シミやくすみの気にならないパーフェクトな素肌へ。

The skin is brightened with a formula that inhibits melanin production and leaves your complexion fresh and glowing.

エネジーリフト 110分 ¥28,000

Energy Lift 110 minutes ¥28,000

シワ、シミ、たるみ等のあらゆる老化のサインに対応する究極のグローバルエイジングケア。

This treatment tones and lifts the facial muscles and hydrates the skin for a more youthful look.

デ克蘭シユールスーパーリフト 110分 ¥28,000

Declencheurs Super Lift 110 minutes ¥28,000

温冷のダブルマスクで、リフトアップされたフェイスラインを目指すあなたへ。

Two masks—one warming, the other cooling—lift and enhance facial contours.

Optional Add-Ons オプション

ショートフェイシャル 30分 ¥7,500

Short Facial 30 minutes ¥7,500

ディープクレンジングとマッサージを組み合わせたシンプルなトリートメント。

This fundamental facial care offers a deep cleansing and massage.

ヘッドマッサージ 20分 ¥3,000

Head Massage 20 minutes ¥3,000

肩や目の疲れ等を引き起こす頭をケアするマッサージ。

Both eyestrain and tension in the neck and shoulders can be relieved with this refreshing massage.

アイエキスパート 20分 ¥3,000

Eye Expert 20 minutes ¥3,000

疲れや年齢が現れやすい目元のエイジングケアです。

Focus is given to the area around the eyes in this hydrating facial.

アーユルヴェーダ

アーユルヴェーダとは、インド・スリランカで生まれた歴史のある伝統医学です。

「ドーシャ」と呼ばれる身体を構成するエネルギーの乱れをカウンセリングで確認し、温かいハーバルオイルを用いて全身のエネルギーバランスを整え、体内の浄化を促します。

Ayurveda

Originated in India and Sri Lanka, the Ayurvedic tradition of holistic medicine enjoys a long history. Central to its practice is the belief that good health depends on proper balance of the three doshas—fundamental energies related to specific physiological functions. Warm oils are used to improve energy flow and circulation.

Ayurvedic Programs アーユルヴェーディックプログラム

ドリームス 120分 ¥23,000

Dreams 120 minutes ¥23,000

▶カウンセリング	30分	▶Consultation	30 min.
▶ヘッドマッサージ	30分	▶Head Massage	30 min.
▶背面トリートメント	40分	▶Back Treatment	40 min.
▶ピンダスウェダ	20分	▶Pinda Sveda	20 min.

プレミアム 180分 ¥38,000

Premium 180 minutes ¥38,000

▶カウンセリング	30分	▶Consultation	30 min.
▶四方向トリートメント	90分	▶Four-Way Treatment	90 min.
▶シロダークラ	30分	▶Shirodhara	30 min.
▶シャワー	30分	▶Shower	30 min.

スプリーム 150分 ¥25,000

Supreme 150 minutes ¥25,000

▶カウンセリング	30分	▶Consultation	30 min.
▶ヘッドマッサージ	30分	▶Head Massage	30 min.
▶全身トリートメント	90分	▶Full-Body Treatment	90 min.

ファンタジー 180分 ¥34,000

Fantasy 180 minutes ¥34,000

▶カウンセリング	30分	▶Consultation	30 min.
▶全身トリートメント	90分	▶Full-Body Treatment	90 min.
▶シロダークラ	30分	▶Shirodhara	30 min.
▶シャワー	30分	▶Shower	30 min.

Ayurvedic Treatments アーユルヴェーディックトリートメント

タイラヴィマルダナ (全身) 120分 ¥22,000

Taila Vimardana (Full-Body) 120 minutes ¥22,000

叩く、突く、摩る、揉む、流すという5つの手技を用いた全身マッサージ。Five hand techniques including striking, rubbing, and rolling release tension of the body.

アヴィヤンガ (全身) 120分 ¥26,000

Abhyanga (Full-Body) 120 minutes ¥26,000

流れるような優しいタッチでオイルを全身に浸透させます。Warm oils are massaged into the body with a healing touch.

カティバステイ 80分 ¥19,000

Kati Vasti 80 minutes ¥19,000

腰の上に「土手」を作り、温かいオイルを注いで浸透させ、腰の疲れを緩和させていきます。Warm oil is poured onto a chickpea poultice applied to the lower back. It penetrates deeply, improving circulation and relieving stiffness.

タイラヴィマルダナ (背面) 90分 ¥19,000

Taila Vimardana (Back) 90 minutes ¥19,000

5つの手技を用いて身体背面の緊張を和らげます。Five hand techniques focus on relieving tension stored in the back.

アーユルヴェーディックヘッドセラピー 80分 ¥10,000

Ayurvedic Head Therapy 80 minutes ¥10,000

ヘッドマッサージと肩のピンダスウェダのセット。Head Massage & Pinda Sveda are performed to relax the head and shoulders.

※プレミアム、ファンタジー、カティバステイは前日までのご予約とさせていただきます。For the Premium, Fantasy, and Kati Vasti experiences, one-day advance booking is required.

Ayurvedic Add-Ons アーユルヴェーディックトリートメントオプション

ショートフェイスナル 30分 ¥7,500

Short Facial 30 minutes ¥7,500

お顔からデコルテまでのオイルトリートメント。The face and chest are cleansed and relaxed with oils.

ピンダスウェダ (ボディ) 20分 ¥3,000

Pinda Sveda (Body) 20 minutes ¥3,000

ハーブボールで身体の芯から温めオイルの浸透を促します。A warm linen pouch filled with herbs is used to massage oils into the body.

ヘッドマッサージ 30分 ¥7,500

Head Massage 30 minutes ¥7,500

座った状態で後頭部までほぐしていきます。The entire head is massaged front and back.

※料金は全て税抜価格となっております。

※オプションを除くトリートメント時間は全てカウンセリング時間を含んでいます。

※オプション単体のご提供はおこなっておりません。

- All prices are subject to consumption tax.
- With the exception of add-ons, duration times include briefings by your therapist.
- Add-ons are offered only in tandem with other treatments.

ご利用案内とお願い

- ◆ 営業時間 3月～11月 9:30～22:00 (最終入場 21:00)
12月～2月 9:30～20:00 (最終入場 19:00)
※タラソレセプション 受付9:00～22:00
- ◆ ご利用対象者 ザ・テラスホテルズ各ホテル(ザ・テラスクラブ アット プセナ、ザ・プセナテラス、ジ・アッタテラス クラブタワーズ、ザ・ナハテラス)ご宿泊のお客様
- ◆ ご利用料金 ザ・プセナテラス、ジ・アッタテラス クラブタワーズ、ザ・ナハテラスご宿泊のお客様につきましては、施設利用料(お1人様¥2,000(税別))を申し受けます。
- ◆ 持ちもの
 - ・水着(水流やジェットの影響を考えビキニタイプやブリーフタイプの水着はご遠慮ください。)
 - ・タラソサンダル(客室またはロッカールームにご用意しております。)
 - ・タラソガウン(客室またはロッカールームにご用意しております。)※ザ・テラスクラブ アット プセナにご宿泊のお客様は、客室で水着にお着替えの上、タラソガウンとタラソサンダルに履き替えてタラソレセプションまでお越しください。
※ザ・プセナテラス、ジ・アッタテラス クラブタワーズ、ザ・ナハテラスご宿泊のお客様は、ロッカールームで水着にお着替えの上、ロッカールームにあるタラソガウンとタラソサンダルにお履き替えください。
- ◆ お願い
 - ・「ウエルネス タラソ」施設内への携帯電話、カメラなどの電子機器類のお持ち込みはご遠慮ください。
 - ・「ウエルネス タラソ」施設内は全館禁煙とさせていただきます。
 - ・「ウエルネス タラソ」施設内では、ワンポイントのファッションツアーを含む全ての入れ墨の露出をご遠慮いただいております。カフェ等のパブリックスペースでは上着を、プールをご利用の際はラッシュガードの着用をお願いいたします。
 - ・「タラソプール」は、お化粧を落としてご利用ください。(日焼け止めはご利用いただけません。)
- ◆ 以下に該当されるお客様は、「ウエルネス タラソ」をご利用いただけません。
 - ・13歳未満 ・飲酒している ・医師から入浴、水泳、運動等を禁じられている ・進行性の悪性疾患
 - ・伝染性の疾患、感染症を患っている
- ◆ 以下に該当されるお客様はご利用が制限される場合がございます。ご予約時にご相談ください。
 - ・身長が140cm未満 ・急性外傷がある(患部の安静、冷却等の処置が必要) ・外傷がある ・皮膚が弱い
 - ・脱毛直後 ・生活習慣病、脳、心疾患がある ・甲状腺疾患がある ・精神疾患がある ・妊娠中
 - ・現在通院中である
- ◆ 記載料金には別途、税金が加算されます。
- ◆ お申し込みいただいた後のキャンセルは、ご予約日の前日22:00までにご連絡ください。それ以降のキャンセルにつきましては、100%のキャンセル料金を申し受けます。
- ◆ オプションを除くトリートメント時間は全てカウンセリング時間を含んでいます。

Using the Thalasso Facility

- ◆ Hours
 - ・ March to November: 9:30 a.m. to 10 p.m. (last entry at 9 p.m.)
 - ・ December to February: 9:30 a.m. to 8 p.m. (last entry at 7 p.m.)
 - ・ The Thalasso Reception desk is open from 9 a.m. to 10 p.m.
- ◆ Eligibility Admittance to the Thalasso facilities is limited to registered guests of the Terrace Hotels.
- ◆ Fee For guests of The Busena Terrace, The Atta Terrace Club Towers, and The Naha Terrace, an admittance fee of ¥2,000 per person (plus tax) applies.
- ◆ What to Bring
 - ・ A one-piece swimsuit (Bikinis and tankinis are not recommended, as there are pressurized jets in the pool.)
 - ・ Thalasso sandals (provided in Terrace Club guestrooms and locker rooms)
 - ・ Thalasso gown (provided in Terrace Club guestrooms and locker rooms)Staying guests are advised to change into their swimsuits and arrive at the facility wearing the Thalasso gown and sandals provided in their guestroom. Day visitors from other Terrace Hotels may change into their swimsuit in the locker room, where gowns and sandals are provided.
- ◆ Take Note
 - ・ Electronic devices including cell phones and cameras are not allowed in the facility.
 - ・ All areas of the hotel, including the Thalasso facilities, are strictly non-smoking.
 - ・ Tattoos of any kind may not be shown within the lobby, restaurants, and other public spaces of the hotel. Please wear attire that fully conceals them. Likewise, rash guards or other appropriate swimwear are required at our pools and within the Thalasso facilities.
 - ・ Sunscreen may be worn in the Thalasso pool, but please remove all makeup before using the facility.
- ◆ No Admittance
 - ・ Children under the age of 13
 - ・ Those under the influence of alcohol
 - ・ Those who have been advised by a medical doctor to avoid bathing, swimming, or physical exertion
 - ・ Those with a persistent or recurrent disease or health condition
 - ・ Those with a contagious skin condition or illness
- ◆ Limitations
 - ・ Those less than 140 cm tall
 - ・ Those with an external injury or wound
 - ・ Those with sensitive skin or who have waxed within the past 24 hours
 - ・ Those with health issues attributed to a lifestyle disease
 - ・ Those with brain, heart, or thyroid disease
 - ・ Those with a mental disorder
 - ・ Expecting mothers or those currently receiving medical treatment
- ◆ Taxation All prices are subject to consumption tax.
- ◆ Cancellations No-shows or cancellations made after 10 p.m. of the day prior to a scheduled appointment will be charged in full.
- ◆ Treatments With the exception of add-ons, duration times include briefings by your therapist.



Wellness Thalasso

〒905-0026 沖縄県名護市喜瀬1750 (ザ・テラスクラブ アット プセナ内)
1750 Kise, Nago, Okinawa 905-0026 Japan Tel: 0980-51-1115 Fax: 0980-51-1112
www.terrace.co.jp