

Wellness Thalasso

# Thalassotherapy

タラソテ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ます。

温海水のプールと各種トリートメントの相乗効果をお楽しみください。

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.



## 1-Dayプログラム

タラソテラピープログラムをしっかり受けたい方の目的別のプログラム

Healthy Life 1-Day 210分 ¥26,500

運動と休養をバランスよく取り入れ生活習慣を見直すきっかけづくり

カウンセリング	30分	ボディパック	30分
◆タラソバイオツアー	90分	ボディコンディショニング	60分

Active Rest 1-Day 165分 ¥26,500

海洋性気候のもと、身体を動かすことを楽しみ、心身をリフレッシュ

カウンセリング	30分	ボディスクラブ	30分
◆アクアフィット	30分	パーソナルストレッチ	45分
ボディパック	30分		

Detox Beauty 1-Day 150分 ¥26,500

自律神経のバランスを整え、肌の保湿度を高めるスキンケア

カウンセリング	30分	ボディコンディショニング	60分
バンジェor	30分	ショートフェイシャル	30分
アフュージョンシャワー			

## 1-Day Programs

Aquarobic exercise is combined with thalassotherapies and spa treatments.

1-Day: *Healthy Life* 210 minutes ¥26,500

Embark on a healthier lifestyle with balanced periods of exercise and rest.

Personal Consultation	30 minutes	Body Wrap	30 minutes
◆Thalasso Bio Tour	90 minutes	Body Conditioning	60 minutes

1-Day: *Active Rest* 165 minutes ¥26,500

Reset yourself with plenty of exercise in the fresh saline air.

Personal Consultation	30 minutes	Body Scrub	30 minutes
◆Aqua Fitness	30 minutes	Stretching	45 minutes
Body Wrap	30 minutes		

1-Day: *Detox Beauty* 150 minutes ¥26,500

Hydrate your skin and regulate digestion and other basic body functions.

Personal Consultation	30 minutes	Body Conditioning	60 minutes
Jet Spa or	30 minutes	Short Facial	30 minutes
Affusion Shower			

## ショートプログラム

短時間で気軽にタラソテラピーを体験したい方への基本的なプログラム

◆タラソバイオツアー 90分 ¥4,000

タラソプールを初めてご利用される方や自律神経のバランスを整えたい方へ

タラソプールガイド	30分	エアロゾルナッピング	30分
ハマム	30分		

ディスカバリータラソ 60分 ¥9,500

適度に身体を動かした後に、全身のバックでミネラルやビタミン補給による肌の活性化を促します。

◆アクアフィット	30分	ボディパック	30分
----------	-----	--------	-----

## Short Programs

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

◆*Thalasso Bio Tour* 90 minutes ¥4,000

For guests who are new to the Thalasso Pool, or those who wish to refresh with a guided aquarobic workout.

Pool Introduction	30 minutes	Aerosol Napping	30 minutes
Hammam	30 minutes		

*Discovery Thalasso* 60 minutes ¥9,500

Following a basic workout, a mineral-rich full-body wrap restores nutrients to the skin.

◆Aqua Fitness	30 minutes	Body Wrap	30 minutes
---------------	------------	-----------	------------

## ハイドロセラピー

海水を様々な形態で活用するタラソテラピーを代表するトリートメント

シーウィードバンジェ 30分 ¥4,500

ミネラルを多く含む海藻エキスを満たした浴槽の中で、皮膚や表層部の筋肉を細かなジェット水流の刺激と共に、身体の芯から温めていきます。

マリンアフュージョン(パック or スクラブ) 60分 ¥15,000

ボディパックもしくはスクラブの後に温海水の柔らかなシャワーを受けながらのリラクゼーショントリートメント。

## Hydrotherapy

Seawater-based treatments boost the body's natural healing powers.

*Sea Algae Jet Spa* 30 minutes ¥4,500

Fine air jets in a seawater spa prepared with algae essence condition the skin, massage muscles, and warm the body.

*Marine Affusion (Wrap or Scrub)* 60 minutes ¥15,000

Relax under a gentle rain of warm seawater following your choice of a full-body wrap or scrub.

## キネジセラピー

専門的な知識を持つキネジセラピストのもとでおこなう身体づくり

### ◆アクアフィット 30分 ¥4,500

セラピストの指導のもと、海水の浮力や抵抗を効果的に利用する水中エクササイズ。

### ◆ケープウォーキング 60分 ¥3,000

沖縄の海洋性気候を肌で感じながら、正しいフォームでのウォーキングをおこないます。  
※早朝の場合は前日にカウンセリングをおこないます。

### パーソナルセッション 45分 ¥7,500

ストレッチ、ヨガ、筋力トレーニングなどから、目的や体力レベル、身体の特徴に合わせて組み合わせるオーダーメイドケア。

## Kinesitherapy

A specialist in movement therapy works with you to improve motor balance.

### ◆Aqua Fitness 30 minutes ¥4,500

Your instructor will coach you in light training that takes advantage of water's natural buoyancy and resistance.

### ◆Cape Walking 60 minutes ¥3,000

Enjoy the fresh saline air as you master effective walking exercises. (For early-morning appointments, counseling will be conducted one day prior.)

### Personalized Program 45 minutes ¥7,500

This tailor-made course aligned to your goals draws on stretching exercises, yoga, and/or muscle conditioning.

## ボディトリートメント

### ボディパック 30分 ¥7,500

ミネラルを多く含む海藻や海泥を使ったパックで肌に活力を与えながら、ヒートマットで身体を温めます。

### ボディスクラブ 30分 ¥7,500

海藻成分が含まれたスクラブで肌のトーンを明るくする角質ケア。肌本来の力を甦らせます。

### ボディコンディショニング 60分 ¥15,000 90分 ¥22,500

セラピストと身体の状態を確認しながら、気になる部分へのアプローチ方法をお選びいただけるボディトリートメント。

### リポーズ 70分 ¥19,000

当ホテルのオリジナルアロマオイルを用いてリンパの流れに沿って全身を解きほぐします。

## Body Treatments

### Body Wrap 30 minutes ¥7,500

Rest on a heated mat for a body wrap formulated of mineral-rich extracts of sea algae and marine mud.

### Body Scrub 30 minutes ¥7,500

An algae-rich scrub exfoliates and tones the skin, restoring its natural luster and vitality.

### Body Conditioning 60 minutes ¥15,000 90 minutes ¥22,500

Your therapist will devise a program tailored to your aims and your body's condition on the day of treatment.

### Repose 70 minutes ¥19,000

The Terrace Hotels' original blend of aromatic oils features in this relaxing massage that stimulates the lymphatic vessels just below the skin.

## フェイシャルトリートメント

### トータルバランスフェイシャル 60分 ¥15,000

肌タイプにあわせて保湿をするベーシックスキンケア。

### エイジングケアフェイシャル 90分 ¥28,000

くすみ、シワ、たるみ等のエイジングサインに合わせてセラピストとカウンセリングしながら内容をカスタマイズする集中ケア。

### ラディアンス 60分 ¥13,000

当ホテルオリジナルの植物由来コスメを用いて、顔とデコルテを丁寧にケアするベーシックトリートメント。

## Facial Treatments

### Total Balance 60 minutes ¥15,000

In this standard facial, the skin is thoroughly cleansed and hydrated according to type.

### Aging Therapy 90 minutes ¥28,000

Lines, wrinkles, spots and other effects of the elements and aging are addressed in this customized course.

### Radiance 60 minutes ¥13,000

Our original line of botanical skin-care products features in this treatment addressing the neckline as well as the face.

## オプション

### ヘッドケア 20分 ¥3,000

頭や首をケアすることで、目の疲れなどを和らげます。

### ショートフェイシャル 30分 ¥7,500

顔の筋肉の緊張をほぐすリラクゼーショントリートメント。

## Optional Add-Ons

### Head Care 20 minutes ¥3,000

Ease eyestrain and fatigue with this treatment of the scalp and neck.

### Short Facial 30 minutes ¥7,500

Stress is released from the facial muscles in this relaxing massage.

※ ◆ マークのメニューは、複数名で行うグループメニューとなります。(最大4名様まで。タラソバイオツアーは6名様まで)

※ ◆ Programs marked with a diamond are conducted in groups of up to four people (six in the case of Thalasso Bio Tour).

# Ayurveda

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。

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.



## アーユルヴェーディック 1-Dayプログラム

## Ayurvedic 1-Day Programs

アーユルヴェーダをしっかり受けたい方の目的別プログラム

Select the Ayurvedic program suited to your goals.

スプリーム 150分 ¥25,000

*Supreme* 150 minutes ¥25,000

頭から足の先までほぐすことで血液やリンパの流れを促進させます。

Both circulation and lymphatic drainage are improved in this thorough massage from head to toe.

ドーシャ体質診断 30分  
ヘッドセラピー 30分  
タイラヴィマルダナ 90分

Dosha Consultation 30 minutes  
Head Therapy 30 minutes  
Taila Vimardana 90 minutes

ファンタジー 180分 ¥34,000

*Fantasy* 180 minutes ¥34,000

リラックス効果が高く、日頃のメンタルストレスの回復や質の良い睡眠を促します。

Mental fatigue and stress are relieved in this relaxing treatment that aids in the promotion of good, healthy sleep.

ドーシャ体質診断 30分  
タイラヴィマルダナ 90分  
シロダーラ シャワー 30分

Dosha Consultation 30 minutes  
Taila Vimardana 90 minutes  
Shirodhara Shower 30 minutes

プレミアム 180分 ¥38,000

*Premium* 180 minutes ¥38,000

身体に溜まった老廃物を体外に排出させることで本来の体質へと導きます。

Toxins are flushed from the body to restore its natural energy and balance in this course.

ドーシャ体質診断 30分  
アヴィヤンガ 90分  
シロダーラ シャワー 30分

Dosha Consultation 30 minutes  
Abhyanga 90 minutes  
Shirodhara Shower 30 minutes

## アーユルヴェーディックトリートメント

## Ayurvedic Treatments

タイラヴィマルダナ 120分 ¥22,000

*Taila Vimardana* 120 minutes ¥22,000

叩く、突く、摩る、揉む、流すという5つの手技で身体の深部を刺激し血行循環を促進させます。

Five specialized hand techniques release deeply stored tension, imparting muscle tone and vigor to the tissues and improving circulation.

アヴィヤンガ 120分 ¥26,000

*Abhyanga* 120 minutes ¥26,000

流れるようなやわらかなタッチでオイルを全身に優しくすり込み、老廃物の排出を促します。

Warm oils are massaged into the body with a caressing touch, aiding the elimination of impurities.

カティバスティ 80分 ¥19,000

*Kati Vasti* 80 minutes ¥19,000

ひよこ豆の粉で作った「土手」の中に、温めたオイルを注いで局所的に薬効を浸透させ、腰の疲れを緩和させます。※前日までのご予約制

Warm oil is poured onto a chickpea poultice applied to the lower back. It penetrates deeply, improving circulation and relieving stiffness. (One-day advance reservation required.)

ヘッドセラピー 80分 ¥10,000

*Head Therapy* 80 minutes ¥10,000

頭皮をほぐした後に首や肩をハーブボールでゆっくり温めます。肩こりや頭痛、眼精疲労の緩和へ導きます。

The scalp is massaged and a warm linen pouch filled with herbs is used to release tension from the neck and shoulders, alleviating eyestrain.

## アーユルヴェーディックトリートメントオプション

## Ayurvedic Add-Ons

ヘッドケア 20分 ¥3,000

*Head Care* 20 minutes ¥3,000

頭や首をケアすることで、目の疲れなどを和らげます。

Eye fatigue is relieved with this brief massage of the head and neck.

ショートフェイシャル 30分 ¥7,500

*Short Facial* 30 minutes ¥7,500

ココナツオイルを使ったリラクゼーショントリートメント。

Coconut oil features in this relaxing treatment.

ピンダスウェダ 20分 ¥3,000

*Pinda Sveda* 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.

## ご利用案内とお願い

- ◆ 営業時間  
タラソプール  
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、ジ・ウザテラス ビーチクラブヴィラズ、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、ジ・ウザテラス ビーチクラブヴィラズ、ザ・ナハテラスご宿泊のお客様につきましては、施設利用料として(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プリーファタイプの水着はご遠慮ください。)
- ◆ 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トウ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。  
・トリートメント前後のお食事は30分以上お控えください。  
・当日の体調がすぐれない場合は、「ウエルネスタラソ」までご連絡ください。  
・また日焼け・湿疹などで肌のコンディションがすぐれない場合には、トリートメント内容の変更をお願いすることがございます。  
・コンタクトレンズをご使用のお客様は、普段お使いのレンズケースをご持参ください。
- ◆ 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。  
・妊娠中  
・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  
・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。
- ◆ 1-Dayプログラム及びアーユルヴェーダを除くトリートメントには、別途カウンセリング時間として15分～30分追加されます。
- ◆ この料金表は2017年7月現在のものです。また、料金は予告なしに変更される場合があります。
- ◆ お申し込みいただいた後のキャンセルは、ご予約前日22:00までに「ウエルネスタラソ」までご連絡ください。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。

## Using the Thalasso Facility

- ◆ Hours Thalasso Pool  
・ 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 (The Terrace Club at Busena, The Busena Terrace, The Atta Terrace Club Towers, The Uza Terrace Beach Club Villas, and The Naha Terrace).
- ◆ Fee For guests of The Busena Terrace, The Atta Terrace Club Towers, The Uza Terrace Beach Club Villas, 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.)
- ◆ 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 facility.  
・ Please refrain from eating 30 minutes prior to and following a treatment.  
・ Should you be feeling unwell on the day of your visit, please inform us. Also, treatment therapies may be altered for those guests with sunburn or other skin conditions.  
・ Those guests who use contact lenses must bring their own case.
- ◆ 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  
・ Expecting mothers  
・ 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  
・ Those currently receiving medical treatment
- ◆ Taxation All prices are subject to consumption tax.
- ◆ With the exception of one-day programs and ayurvedic treatments, a personal consultation of 15 to 30 minutes will be added to your appointment.
- ◆ Prices listed herein are valid as of July 2017 and are subject to change without prior notice.
- ◆ There is no charge for cancellations when a staff member of the Thalasso facility receives notice by 10 p.m. on the day prior to an appointment. After that, the full fee will be charged.



### **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](http://www.terrace.co.jp)