

# ASIA HERB ASSOCIATION

SPA & MASSAGE

タイ伝統医学2500年が生んだ宝物、ハーバルボール、  
植物の力がぎゅっとつまったエッセンシャルオイルでつくるアロマオイル、  
100%ピュアなホホバオイルやエキストラバージンオリーブオイル、  
川に流してもきちんと自然界で分解される手作りのソープ、  
直接お肌に触れるものだから、食品と同じような基準で  
からたにも環境にも安心してお使いいただけるものをご紹介したい。

私達はバンコクから東北へ150km、カオヤイ国立公園の山の麓にひろがる  
オーガニック農家でプロダクトの原料となるハーブを育てています。

5年間化学肥料などカミカルなもの一切使わずに肥やした健康な土と  
カオヤイ山の天然水で、大地に育てたハーブの力をぜひお試しください。

アジアハーブ  
責任生産



**BANGKOK 1ST SHOP**  
Tel. 0-2260-8864-5 33/1, Sukhumvit Rd. Soi 24  
(56) 49th km 34 Sukhumvit Road, East-Sukhumvit-District

**BANGKOK 2ND SHOP**  
Tel. 0-2261-2201-2 20/1, Sukhumvit Rd. Soi 31  
(56) 49th km 31 Sukhumvit Road, East-Sukhumvit-District

**BANGKOK 3RD SHOP**  
Tel. 0-2261-7401-3 20/1, Sukhumvit Rd. Soi 24  
(56) 49th km 31 Sukhumvit Road, East-Sukhumvit-District

**CHIANGMAI SHOP**  
Tel. 0-5321-3911 Chiangmai Orchid Hotel  
(56) 49th km 31 Sukhumvit Road, East-Sukhumvit-District

ハーバルボールは毎日こうやって手作りしています



| M E N U | 80 W | 80 W | 120 W | 毎日オープン |
|---------|------|------|-------|--------|
| アロマオイル  | 3500 | 4000 | 5500  | 9:00am |
| ハーバルボール | 3500 | 4000 | 5500  |        |
| ソープ     | 6000 | 8000 | 12000 | 2:00am |
| ボディクリーム | 6000 | 8000 | 12000 |        |
| ボディオイル  | 6000 | 8000 | 12000 | 毎日オープン |
| ボディソープ  | 6000 | 8000 | 12000 |        |





こちらにもおすすすめ！



自分の体質、体調に合ったカスタムメイドの施術プログラムをつくってほしいひとにも、短時間の施術を気軽に受けたいひとにもおすすすめできるスパメニュー「薬湯とバクになった「タイスパ」」「トリックス」など目的別プランも見逃さない。

最新機器と確かな技術で健康と美を取り戻す

## Rarinjinda Wellness Spa Resort Chiang Mai

ラリンジнда・ウェルネス・スパリゾート・チェンマイ

チェンマイにある宿泊施設付きのデスティネーションスパ。ナイトバザールなど街の中心地から徒歩で10分と、宿泊ゲストでなくても気軽に訪れることができる好立地。外観は白と茶を基調としたクラシカルな雰囲気を醸し出しているが、建物からは想像もできないほど充実した最新機器を取りそろえているというから驚きた。

スパ棟には室内の温水ハイドロセラピープール、ハーバルレインフラレスト・スチームサウナ、フットネス・ルーム、ヨガ&エアロビックスタジオ、クロモセラピー・ジャクジー(色彩療法)のジャクジーなどの設備が完備されている。本格的なウェルネススパであるにも関わらず価格は良心的。1時間1000バーツから受けられるメニューも用意されているのがうれしい。

# チェンマイ随一のスパ施設を誇る 注目のリゾート



チーク材でつくられた第140年のチェンマイ伝統スタイルの客室を改装したタイ古式マッサージ棟を中心にホテル棟、スパ棟が建てられている



木目を基調にしたインテリアがくつろぎの空間を演出している。且、世界各国から集められたアンティークの家具は必見！  
① フットマッサージのエリアは目盛りが美しい  
② 施術前の足湯も開放的な乳台で行いたい  
③ エンブレモタンなインテリアは心が落ちる  
④ 1層上に屋外ジャグジーが付いたプライベートプールも  
⑤ 温水ハイドロセラピー用のプールも完備



充実したスパ施設が話題にな  
つており一度は訪れてみたいと思  
っています。まず、インド人のアー  
ユルヴェーダ専門医によるオーラ  
診断を受ける。オーラ診断用の  
機械を使い体調、自律神経の状  
態を色で映し出す。

先生から仕方で緊張状態が続  
いているのが、背中から腰にかけ  
て疲労が出ていますね。あと、喉  
も痛っていますよ」と、びたりと  
身体の状態を指摘される。イ  
ンタビニール取材続きで、いつも喉  
が通いた状態でも少し痛みも感じ  
ていたのに加え、この本の取材も  
最終にさしかかり喉はピークに  
達していた。さらに二頭と身体を  
休めてリラクセスするところでき  
ないタイプですね」といわれる。  
二頭、オムニカラーの機械でこのま  
でわかるのは想像でできたのでは  
ないかと思ふ。



## トリートメント Review オーラ診断で最適なメニューを決定

を取り除くため、お湯で温めた石  
とオイルを用いる自然療法。ホッ  
トストーン、マツサージとフットマ  
ツサージを受けることに。

バンコクにある支店。ラリンジ  
ンダウエルネクススパ52ページ参  
照も訪れる予定だと伝えたとス  
ろ「あなたには深いリラクセス  
状態を創ることも必要です。パ  
ンコクではアーユルヴェーダを受  
けてください」と提案された。い  
ま自分の状態に合った施術プ  
ランをカスタムメイドしてくれる  
のはうれしい。

いよいよ施術開始。ホットスト  
ーンで圧をかけられるとじわじわ  
と身体が温まってくる。まるで温  
泉に入ったかのような感覚だ。  
石が直接当たられてはいないが痛  
みを感じてくる。とくに肩こりがひ  
びくひびくする。石を押し出すとひび



れ出す感覚がわかった。普段はほ  
ど血行が悪いのだから。

1時間半のホットストーンマ  
ツサージを終え、フットマツサー  
ジのソファがある身体の反射区  
を押すマツサージからスタート。  
足裏を刺激されることで目や頭  
がすっきりしてくる。続いて温め  
ておいたハーバルボールを足の裏

に押し当てていく。強度となくタ  
イでフットマツサージを受けたこ  
とがあるが、ハーバルボールを使う  
フットマツサージは初めてのた。ハ  
ーバルボールの香りも手振つて、  
リラクセスも快癒度満点。歩き回  
り疲れがたまっていったことなど忘  
れることならゆるい滞在したい  
リゾートだ。



11. 身体の中から疲れを  
感じられるホットスト  
ーン。ここに来たら一度  
は少のダーラを体験し  
てほしい。1. セラピスト  
の腕も悪いと評判がある  
3. アーユルヴェーダ専門  
医による施術も

## Spa Menu

- ＊ボディ・マスク  
1200B (60分)
- ＊アロマテラピー・オイル・マッサージ  
1200B (60分)
- ＊フェイシャル・リラクゼーション(男性用もあり)  
1500B (60分)
- ＊エレメンツ・オブ・ライフ  
1800B (90分)
- ＊アーユルヴェーティック・ハイタウェイ  
3500B (120分)

### Rarinjinda Wellness Spa Resort Chiang Mai

ラリンジンダ・ウェルネス・スパリゾート・  
チェンマイ

チェンマイ  
MAP P.150 B-3

交通:  
チェンマイ中心部のナイトバザールから徒歩  
10分

住所:  
14 Chareonraj Rd., T.Wat Kate, A.Muang,  
Chiang Mai

TEL: 0-5324-7000

時間: 10~24時(入店は22時まで)

休み: 年中無休 日本人スタッフ: 常駐

英語: 可

日本語メニュー: あり 英語メニュー: あり

カード: VISA, Master 日本人客: 多い

予約: 必須(電話、メールにて、日本語可)



＊ボディ・マスク、フェイシャルメニューもぜひ試してみたい。  
リラクゼーション効果、沈静効果、筋緊張の緩和効果が期待できる。

ライトアップされた敷地内は静寂な時間が漂う。＊時間を忘れてのんびりジャグジーに浸かっていたい。＊施術を受けた後、心地よい睡眠へ誘ってくれる。

### Recommended Menu

ネットストーン・マッサージ  
2500B (90分)

Pickup Review

身体のおまめ温め、筋肉疲労に効果があるネットストーン・マッサージのアラカルトメニュー。疲れの出やすい部位を中心に施術を行う。チェンマイに到着してすぐに旅の疲れを取りたいひとにおすすめ。日頃、不眠に悩まされているひとにも効果的。施術の後はさっと熟睡できるはず。

ラリンジンダ・フットマッサージ  
1000B (60分)

フットスクラブ、リフレクソロジー、ハーバルボール治療。施術後のハーブティーと軽食が含まれたフットマッサージのパッケージメニュー。リフレクソロジーはどのスパでも行われているが、ハーバルボールを足の裏に当てる施術は珍しい。ショッピングや観光で歩き疲れた日にも。

### これははずせない! おすすめメニュー

ラリンジンダ・ハーフデイ・リチュアル  
5000B (4時間)

ゆったりと施術を堪能したいひと向けの半日パッケージ。フット・ポリッシャー、ハーバル・スチーム、色彩療法ジャグジー、ボディスクラブ、もしくはボディラップ、アロマテラピー・オイル・マッサージ、ハーバルボール治療、フェイシャル・リラクゼーションが含まれる。