

東京ドーム天然温泉 Spa LaQua(スパ ラクーア)
『秋のボディメンテナンス in Spa LaQua ～強いからだをつくる～』開催
2020年9月14日(月)～11月15日(日)

温泉療法専門医が監修する“お風呂の入り方”でからだを強くする！
 さらに、サウナーが紹介するサウナの楽しみ方、からだにうれしい料理やエステメニューも提供

東京ドーム天然温泉 スパ ラクーア(文京区春日1-1-1 ラクーアビル5～9F)では、2020年9月14日(月)～11月15日(日)の期間、免疫力をテーマに温泉などを利用してからだをケアするイベント『秋のボディメンテナンス in Spa LaQua ～強いからだをつくる～』を開催します。

本イベントでは、これまで20年にわたり3万人以上の入浴を調査してきた入浴研究の第一人者で、温泉療法専門医の早坂信哉先生が監修する“温泉の入り方”を実践いただくことで、日頃の疲れやストレスを解消し、免疫力の低下を防ぐ効果が期待できると共に、その入浴法はご自宅での入浴にお役立ていただくことができます。また、二人の人気サウナーがおすすめするサウナの楽しみ方も紹介します。さらに、これまで以上にゆったり広々とした空間を取り入れた館内の店舗では、からだにうれしい期間限定の飲食メニューの提供や、免疫力を高めるエステメニューを体験できるなど、さまざまな企画を通して強いからだへと導きます。

- 名 称: 秋のボディメンテナンス in Spa LaQua ～強いからだをつくる～
- 期 間: 2020年9月14日(月)～11月15日(日)
- 場 所: 東京ドーム天然温泉 スパ ラクーア
- U R L: <https://www.laqua.jp/spa/>
- お客様からのお問い合わせ先:
TEL03-3817-4173(スパ ラクーア フロント)

■ 主な内容:

温泉に入って免疫力を上げる

「お湯に浸かることで体温が上昇し、免疫低下を防ぐ」といった研究結果をもとに、免疫機能を高め強いからだをつくる温泉の効果的な入り方を、これまで20年にわたり3万人以上の入浴を調査してきた入浴研究の第一人者で、温泉療法専門医の早坂信哉先生に解説いただきます。

スパ ラクーアの温泉の特徴や効能のほか、ご自宅でも実践できる温浴効果がしっかり得られる正しいお風呂の入り方をご紹介します。

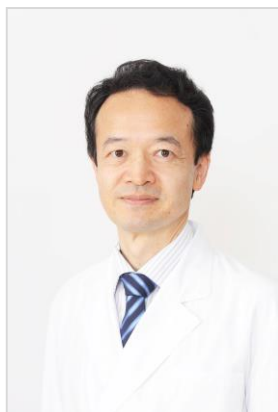


早坂信哉先生コメント

スパ ラクーアの温泉は、塩分が濃く、とてもよく温まるのが特徴です。この温泉に正しく入浴して、ゆったりリラックスしながら体温を上げ、血流を改善させることが免疫機能の維持改善につながると考えられます。スパ ラクーアで夏の疲れた身体と心を癒し、感染症に負けない身体を作りましょう！

<早坂信哉先生プロフィール>

東京都市大学人間科学部教授・博士(医学)・温泉療法専門医。高齢者医療の経験から入浴の重要性に気づき3万人以上を調査した入浴や温泉に関する医学的研究の第一人者。テレビやラジオ、新聞や講演など多方面で活躍中。著書「最高の入浴法～お風呂研究20年、3万人を調査した、医師が考案」(大和書房)、「入浴検定公式テキスト」(日本入浴協会)など。



種類豊富なサウナでウイルスに打ち勝つからだへ

スパ ラクーアには、気道を湿潤に保つ効果のあるサウナが、女性浴室には3カ所、男性浴室には4カ所と種類豊富に用意されています。人気サウナーの清水みさとさん(<https://twitter.com/misato0305>)と濡れ頭巾ちゃん(<https://twitter.com/spasauna>)のお二人が、サウナ初心者の方にもお楽しみいただける、おすすめのサウナの入り方をご紹介します。



清水みさとさん



濡れ頭巾ちゃん

<清水みさとさんプロフィール>

女優、タレント。大学一年生の頃サウナに出会ってからほぼ毎日、サウナに通い続けている。サウナ好きが高じて、TBS「世界ふしぎ発見！」のミステリーハンターや、AuDeeでパーソナリティを務めるラジオ「清水みさと、サウナイこ？」が配信されている。

<濡れ頭巾ちゃんプロフィール>

「ととのったー！」の生みの親。全国のスパ・サウナ施設をめぐり、酒場に繰り出す日々を綴ったブログ「湯守日記」の主宰。大切なことはすべてサウナが教えてくれる。サウナこそ人生そのもの。FSC(フィンランドサウナクラブ)会員。

秋にうれしい負けないからだをつくる飲食メニュー

館内のレストラン&カフェ店舗にて、温活(からだを温める)、腸美人(食材や腸の働きを助ける)、強いからだをつくる(ビタミンC・D)という3つのテーマの食材を組み合わせ、からだにうれしいおすすめメニューを期間限定で提供します。

<主な店舗/メニュー例>

- ・「京都高台寺 よ志のや」/秋の花籠御膳(温活:唐辛子、腸美人:豆腐、強いからだ:鮎) 2,250円
- ・「ニャーヴェトナム」 /秋のスタミナフォー(温活:生姜、強いからだ:キャットフィッシュ・きくらげ・パプリカ) 1,280円
- ・「カフェカーサ&デリ」 /野菜たっぷりキムチビビンバ(温活:ゴボウ・レンコン・切り干しダイコン、腸美人:キムチ、強いからだ:卵、レンコン) 1,150円
- ・「THE BAR」 /パインラッシー、キウイラッシー(腸美人:ヨーグルト、強いからだ:パイナップル、キウイ) 800円 ※ノンアルコール

ほか

※食材の都合で、メニュー内容の変更や期間中でも終了する場合がございます



秋のスタミナフォー(イメージ)



野菜たっぷりキムチビビンバ(イメージ)



パインラッシー、キウイラッシー(イメージ)

プロの手を借りて免疫機能を高めるエステメニュー

館内のエステ&リラクゼーション店舗にて、夏の疲れを癒やし、冬に向けて免疫力をアップさせる、期間限定メニューを展開します。

<主な店舗/メニュー例>

- ・「アロマオイルリンパケア ユーロフィア」/
アロマ×ハーブde免疫力UP 70分 12,180円

- ・「ハワイアンロミロミ ラニカイ・ハワイ」/
免疫力UPストーン 70分 11,550円
- ・「骨洗いリンパ エステティックサロン ラピスクーナ」/
免疫力UP! &セルライトシェイプ 60分 12,440円
※10%オフにて提供。通常は13,830円
- ・「フィジカルケア CURE BODY」/
免疫力UP 筋膜&ボディケア 50分 6,000円
- ・「タイ古式ヒーリング Ra.Ku.Sa」/
免疫力UP☆タイ古式ボディ 100分 11,200円 ※深夜料金あり
- ・「アクアトリートメント アヴァンタージュ(あかすり)」/
免疫アップオイルヴィシーシャワー 25分 5,200円 ※深夜料金あり
- ・「アクアトリートメント アヴァンタージュ(モロッコエステ)」/
免疫力UP全身オイルトリートメントコース 60分 8,560円 ※深夜料金あり
- ・「ボディケア スパ ラフィネ」/天使の羽50分コース 50分 5,500円 ※深夜料金あり
- ・「リフレクソロジー スパ ラフィネ」/免疫力UP! ジンジャーリフレ 50分 5,700円 ※深夜料金あり
- ・「骨盤調整 コツパニア」/骨盤ぐるぐるストレッチ 30分 3,500円 ほか ※深夜料金あり
- ・「ヘッドスパ シュシュ」/極上睡眠ヘッドスパ 70分 9,900円 ※深夜料金あり



(イメージ)



(イメージ)

など

そのほか、期間中はスパ ラクーア館内にて、背骨を整える事で自律神経を整え、腸を刺激しほぐすポーズで腸内環境を整える「女性限定 免疫力アップ! 美腸ヨガ教室」(毎週火曜日、16:00~、約40分)や、椅子に座りながら腸に効果的なストレッチやヨガのポーズ・セルフマッサージなどを行っていく「チェアヨガ 腸もみストレッチ教室」(毎週日曜日、14:00~・16:00~、各回約15分)の特別レッスンを実施します。

※レッスンは先着定員制、「女性限定ヨガ教室」は料金500円とヒーリング バーデ専用ウェアレンタル料880円が別途必要



ヨガ教室(イメージ)



チェアヨガ(イメージ)

※お客様とスタッフの安全・安心を守るために、業界団体のガイドライン等に準じた感染予防対策を実施いたします
感染予防対策の詳細につきましては、公式サイト(https://www.laqua.jp/news/oshirase0625_spa/)をご覧ください
※今後の社会状況により、会期・内容に関しましては変更になる場合がございます

【施設概要】

◎施設名: 東京ドーム天然温泉 Spa LaQua(スパ ラクーア)

◎営業時間: 11:00~翌9:00

◎入館料: 18歳以上 2,900円 6~17歳 2,090円

※休日割増料(土日祝、特定日)+350円、深夜割増料(深夜1時~翌6時在館)+1,980円あり

※ヒーリング バーデ(18歳未満利用不可)+880円

※特定日日程及び特定日のご利用に関してはお問い合わせください

※入館規約をご確認の上、ご来館ください

◎定休日: 不定休(施設点検・整備などによる休館日あり)

Spa LaQua

スパ ラクーアの新型コロナウイルスに対する感染予防への取り組み

お客様とスタッフの安全・安心を守るために、業界団体のガイドライン等に準じた感染予防対策を実施しております。

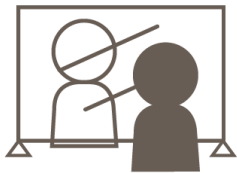
■スパ ラクーアの取り組み

＜施設の対策について＞

- ・フロントや対面販売店舗、インフォメーションなどサービスカウンターには、ビニールシートやアクリルボードを設置しています。
- ・日常清掃を強化し、特にお客様やスタッフが頻繁に手を触れる、エレベーターのボタン、階段の手すり、各扉の取っ手やドアノブなどの消毒を営業中にも定期的に行っております。
- ・休憩スペースやレストラン等では、座席の数を少なくし、ゆとりのある座席配置にしております。
- ・ロッカーは隣との間隔を空けてご案内しております。
- ・館内に関しましては、換気システムによる十分な換気を行っています。

＜スタッフの対策について＞

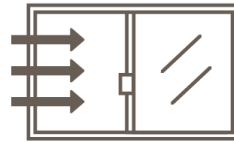
- ・スタッフはマスクやフェイスシールドを着用し接客を行っております。
- ・スタッフは出勤前・出勤中に検温を行うと共に、体調不良者は勤務を行わないようにしております。
- ・スタッフも頻繁に手洗い・うがい・手指の消毒を行っています。



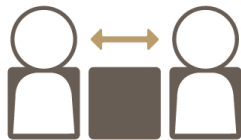
飛沫防止シートの設置



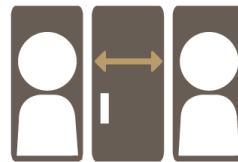
定期的な消毒・除菌



換気強化



ゆとりある座席配置



ロッカーの間隔をあけてのご案内

施設の対策について＜図解＞



施設の対策について＜スパ館内写真＞

ソーシャルディスタンスを取り入れた館内は、これまで以上にゆったり広々とした空間になり、より安全・快適にお過ごしいただけるようになりました。今後も、スタッフ一同、感染防止活動を徹底してまいります。