

AMAN SPA

Gentle Hearts, Healing Traditions

アマンスパは、島の東側にありスル海の雄大な景色を見渡せる丘の上に建っています。
アジアと西洋がうまく溶け合い融合されたフィリピン式セラピーと、
フィリピン人セラピストの熟練の技とあたたかい心で皆様を癒します。

私たちのスパでは、パマリカン島のエッセンスを反映させています。
トリートメントを受けて贅沢な時間を過ごしたり、ジムやピラティス、テニスで汗を流
したり、私たちは皆様が心身ともに快適な時間を過ごし、
いつまでも心に残る島での休日作りのお手伝いをいたします。

Mabuhay!

Welcome to your Peaceful Island.

Aman Spa Journeys

アイランド・インダルジェンス/Island Indulgence

2時間30分

心と体を緊張から解放し、リラックスへと導くコンビネーショントリートメントです。7種類のハーブを配合したお風呂で筋肉の緊張をほぐした後、スルシーソルトを使用したボディースクラブとクレイマスクで血行とリンパの流れを促します。クレイマスクで体を包んでいる間は、頭皮のマッサージをお楽しみいただきます。その後、潤いを与えるフェイシャルトリートメントで、お肌に栄養と自然な輝きを取り戻します。お顔にマスクをしている間は、フットマッサージをお楽しみください。

アイランド・トラディション/Island Tradition

2時間15分

体と心、精神のバランスを整え、活力を取り戻させてくれるフィリピン伝統の癒しのエッセンスを取り入れたコンビネーショントリートメントです。ローカルハーブの香りたつスチームサウナで体の緊張をほぐした後、フィリピンの伝統的なヒロットマッサージを受けていただきます。このマッサージは、バナナの葉を使用して体の不調な場所を見極め、その場所を中心にロングストロークでほぐしていきます。続いてフィリピン北部の伝統的なダグダガイ・フットセラピーを行います。フットスクラブ、グリーンクレイとバナナの葉を使ったフットマスクで血行とリンパの流れを良くした後、竹の棒を使って足裏の反射区を刺激していきます。

アイランド・タン/Island Tan

2時間

南国の太陽の下で健康的な小麦色の肌を手に入れるための準備です。まずヒマラヤンソルトのスクラブで古い角質を落とし肌を滑らかに整えた後、甘い香りと抗老化作用のあるココナッツミルク入りのお風呂でお肌に潤いを与えます。その後1時間のボディーマッサージでリラックスすれば、ビーチへ繰り出す準備は万端です。

サン・キス/Sun-Kissed

2時間

日焼けでほてった肌を落ち着かせ、水分と栄養を補給しバランスを整えます。キュウリと島内のオーガニックガーデンから摘んだアロエのクールダウンボディーラップの後、抗炎症作用とリラックス効果の高いラヴェンダーオイルを加えたソルトバスで、失われたミネラルを補給します。最後にアマンプロダクツを使用したフェイシャルでお顔にも潤いと栄養を与え活性化させます。

Spa Essentials

プロ・オイル・マッサージ/Pulo Oil Massage

60分/90分/120分

Soft to Strong

Aromatherapy Oil Massage

アマンプロのシグネチャーマッサージは、バランスを整へより深いリラックスへ導きます。アロマセラピー・エナジーワーク・リフレクソロジー・スウェディッシュマッサージのコンビネーショントリートメントをスペシャルブレンドオイルでお楽しみください。

プレッシャーポイント&ストレッチ/Pressure point & Stretching

60分/ 90分

Medium to Strong

Non-oil Traditional Asian Style

体の柔軟性を向上させるヨガスタイルのストレッチと指圧タイプの手技を組み合わせたドライマッサージで筋肉をほぐします。緊張を緩和させながらもマッサージ後はエネルギーに満ち溢れるトリートメントです。

プロ・スポーツ/Pulo Sport

60分/ 90分/120分

Medium /Strong

アマンプロススポーツ/深層筋コンビネーションマッサージは、腰・首・肩の集中ケアで筋肉のコリ・痛みを緩和し、体のバランスを整えます。

専属セラピストのクリントが、深い情熱と豊富な知識を持ってあなたにふさわしいセッションを施します。女性セラピストのローナとアイリンもおりますので、女性セラピストをご希望されるお客様はご予約の際にお申し付けください。

また、体にあざがしやすい方、高血圧・低血圧の症状をお持ちの方は事前にお知らせください。

Island Mini-Rituals

体内の水分補給、解毒効果、エネルギー補給などを促すミニトリートメントです。マッサージと組み合わせ効果を増進させます。

スルスキン/Sulu Skin

40分

ハーバルスチームで毛穴を開き、次に行うボディースクラブの効果を高めます。このトリートメントは、古い角質を落とし血液循環を促すことで肌の輝きを取り戻します。最後にアマンのボディローションで潤いを閉じ込めます。

ムンド・ラップ/Mundo Wrap

40分

セージ、グリーンティー、サンダルウッド、レモングラスのエキスを加えたクレイでお肌に栄養を与えます。成分をお肌に吸収させている間は、頭・首・肩のマッサージでリラクセスしていただきます。

サン・キルド・ラップ/Sun Kissed Wrap

40分

南国の太陽を存分に楽しんだ後は、日焼けした肌全身をオーガニックのアロエとキュウリ、ラヴェンダーオイルのボディラップで心地よくクールダウン&水分補給しましょう。全身をボディラップで包んでいる間は、フットマッサージをお楽しみいただけます。最後にアフターサンローションで仕上げます。

ココナッツヘアラップ&ヘッドマッサージ /Coconut Hair Wrap & Head Massage

30分

温めたヴァージンココナッツオイルを使った頭部のマッサージで頭皮に栄養を浸透させ、髪のパターンを回復させる、東南アジアの伝統的なトリートメントです。首と肩のマッサージも合わせてお楽しみください。ボディーマッサージとの組み合わせがお勧めです。トリートメント後は、温かいタオルでオイルをふき取りますが、洗髪をご希望の場合はオプションで承ります。

Local Traditions

ヒロットマッサージ/Hilot Massage	90分
*Traditional Seven Healer Herbal Bath add on	+30分

フィリピンの伝統的なヒーリングトリートメント“ヒロット”は、熱のこもりや冷えた箇所を見極めながらバランスを整え健康的な体を取り戻す手助けをします。

温めたバナナの葉とバージンココナッツオイルで背中体温バランスをの不調な箇所をチェックした後、ゆったりとしたロングストロークマッサージで深いリラックスへと誘います。

30分追加いただくと、解毒作用のある7つのハーブを配合したお風呂をマッサージの前にご用意させていただきます。

ホットハーバル・マッサージ/Heated Herbal Poultice Massage	90分
Soft to Medium	
Reduces muscle tension & relaxes the mind	

地元のハーブとミネラル豊富なピナツボ山の火山砂をバナナの葉でくるんで温めたものをマッサージに使います。心地よいストロークと熱が筋肉の緊張をほぐし、アロマオイルマッサージの効果をさらに高めます。

ダグダガイ・フットセラピー/Dag-daguy Foot Treatment	60分
--	-----

フィリピンの山岳地域では、子供たちが歩き疲れると親が竹の棒を使って脚をマッサージをします。この伝統を取り入れたアマンのダグダガイは、循環機能を促進させ深いリラックスへと導きます。まずヒマラヤンソルトで足の古い角質を落とした後、解毒と抗炎症作用のあるグリーンティーマスクで疲れた足をすっきりさせます。最後に鎮痛作用のあるアルニカとリフレッシュ効果の高いペパーミントを配合したアマンのフットローションと竹の棒を巧みに使うつぼ押しやローリングマッサージをお楽しみいただきます。

Facial Treats

アマンプロ・シグネチャー・フェイシャル/
Amanpulo Signature Facial 90分

アマンスパのナチュラルフェイシャル製品は、植物のエッセンスをふんだんに配合しています。強い日差しや熱、潮風などでダメージを受けたお肌に栄養を与えよみがえらせるお手伝いをいたします。
このトリートメントは顔・首・肩のアンチエイジングやリフトアップのスペシャルケアに加え、腕のスクラブマッサージが含まれます。

ゾーン・セラピー・フェイシャル/Zone Therapy Facial 60分

古来インディアンのビューティーテクニック"サマダラ"という方法を用いたトリートメントで、お肌を活性化させ弾むような若々しいお肌へと導きます。

Finishing Salon

ハンド&フット/ Hands & Feet

1日中体を支える足は、血液やリンパの流れが最も滞りやすい場所でもあります。手も同様に常に苛酷な環境にさらされています。アマンスパのハンド&フットトリートメントの集中ケアで手足を生き活きと蘇らせましょう。アマンマニキュア/ペディキュアは、スクラブとマスクが含まれます。

アマン・マニキュア / Aman Manicure	75分
メンテナンスマニキュア / Maintenance Manicure	45分
アマン・ペディキュア / Aman Pedicure	100分
メンテナンスペディキュア / Maintenance Pedicure	60分
カラーチェンジ / Nail Polish change	15分
男性用メンテナンス / Male Maintenance	75分

*Please note that there is a surcharge for gel nail polish removal.

ワックス/Waxing

首、上唇、あご / Neck, Lip or Chin Wax	10分
わきの下 / Under Arm Wax	15分
腕、ビキニワックス / Arm, Basic Bikini Wax	60分
ひざ下 / Half Leg Wax	30分
脚 / Full Leg Wax	45分
背中、ブラジリアンワックス / Back, Brazilian Wax	60分

ヘアー/Hair

ブロウドライ/シャンプー Blow dry and/or Hair Wash

30-60分

トロピカルハイドレーションセラピー/Tropical Hydration Therapy

60分

ココナッツは豊富な栄養とヒーリングの特性があるため、“生命の木”として知られています。ヨーグルトとイランイランをバランスよく配合したココナッツミルクとココナッツオイルで髪と頭皮をマッサージします。成分を浸透させている間は足のマッサージでリラックスしていただきます。トロピカルヘア&スカルプトリートメントの心地良さをお楽しみください。最後に洗髪をして髪を乾かします。

レスキューリペア/Rescue Repair by Pureology

90分

集中的な水分補給と高プロテインケアで痛んだ髪と頭皮を修復します。ヘアケア製品は硫酸塩を含まない、100%植物性です。カラーリングや日差しで痛んだ髪にお勧めします。

Fitness Centre

フィットネスセンターには1階にステート・オブ・ザ・アートの機材を備えたジム、地下1階にはパーソナルトレーニングスタジオがあります。地下2階には、2つのスチームルームと水風呂、外にはベランダが設置されており、無料でお使いいただくことができます。

アマンプロのフィットネストレーナー、Mr. Elmer Munarのスペシャルトレーニングを受講しませんか？マットピラティス、ヨガ、フィットネスセッションなど、専門的知識を駆使して個人のニーズに合わせたトレーニングをご提案いたします。

ヨガ/Yoga

30分/60分

Vinyasa Flow Yoga、Hatha Yoga 又は2つを合わせたセッションも行っております。

Vinyasa Flow Yoga - このクラスは、流れるような体の動きに集中します。Vinyasaとは、呼吸とポーズを連動させ同調させるという意味であり、太陽礼拝をベースにしたエネルギッシュなスタイルです。心・体にある毒素を出し、新しい力を取り戻す助けをします。呼吸と動きが同調することで、深いリラククスも得られます。

Hatha Yoga - ヨガの基本ともいえるHatha Yogaは、呼吸と共にひとつひとつのポーズを丁寧に時間をかけて行うことで、ゆっくりとリラックスしながら心と体のつながりを感じることができるでしょう。

Ashtanga Yoga - このメソッドは呼吸と動作、姿勢を同調させることを重視します。体内の浄化、血液の循環を促し、軽く丈夫な体を作るのに適しており、心を落ち着かせる効果もあります。

メディテーション/Meditation

30分

瞑想とは、呼吸を意識し心を集中させながら心身ともに静寂を取り戻します。集中力や行動力を高め、自らの内にある洗練された心に目覚めるお手伝いを致します。

マット/ボールピラティス

30分/60分

Mat/Ball Pilates

ピラティスとはマットや様々設備を使った、安全で革新的な体と心のエクササイズです。創始者ジョセフ・ピラティス氏が考案したエクササイズであり、体に負担の少ない方法でのストレッチで、筋肉や日々の姿勢や動きなどを改善します。

パーソナルトレーニングは、ダイエット・ファンクショナルトレーニング・リハビリ・健康・体力促進などあなたの体力や目指す目標に合わせてプログラムを組むことができます。あなたに合ったワークアウトで高い心肺機能、強い筋力、柔軟でしなやかな体を手に入れましょう。

- TRX Suspension Training
- Weights/Resistance Training
- Tabata Boot Camp
- Battle Rope
- Zumba Fitness
- Holistic Manual Stretch
- Fitball
- Circuit Training
- Kettlebell
- BOSU
- Dance Aerobics
- Floor Core and More

TRXサスペンショントレーニング/ TRX Suspension Training

このトレーニングは、重力を使い体を鍛えます。TRXは全ての方のレベルに合ったエクササイズ方法があり、短期間でとても効果的にボディーワークアウトができます。

サーキットトレーニング/Circuit Training

一連の有酸素運動や筋肉強化運動を、休息をとらず2-3回繰り返し行います。脂肪燃焼や、持久力を養うのにはとてもよいエクササイズです。

タバタブーツキャンプ/Tabata Bootcamp

20-10マイクロバーストトレーニングを使った高度強化インターバルトレーニング(HIIT)をベースとしたプログラムで、20秒の高負荷トレーニングと10秒の休憩を繰り返して行います。

ホリスティックストレッチ/Manual Holistic Stretch

運動することにより発生する疲れの元である乳酸を減少させ、筋肉の回復を助けるストレッチです。ワークアウトセッションの後にお勧めします。私たちは年齢を重ねるごとに筋肉が硬くなり、関節も動きづらくなります。ストレッチで筋肉の疲れや腫れ、緊張をほぐしましょう。腰痛の緩和や血液循環を良くする効果もあります。

ズンバフィットネス/Zumba Fitness

ズンバとは、ダンスとエアロビクスを融合させたダンスフィットネスです。振り付けはレゲトン、クンビア、サルサ、メレンゲ、ヒップホップ、ソカ、サンバ、マンボなど、ラテンのダンスからなり、脂肪燃焼やストレス開放など、音楽に合わせて楽しくできるエクササイズです。

ズンバキッズ/Zumba Kids and kids Jr.

このズンバキッズは、4歳から12歳のお子様を対象としたクラスです。ズンバフィットネスと同じ音楽や振り付けにゲームなどを加え、楽しくエクササイズできます。又、チームワーク、リーダーシップ、創造性や協調性を身につける良い機会でもあるでしょう。

Essential Spa Reminders

アマンスパは、朝9時から営業いたしております。最終予約は、夜の8時です。

ジムは、24時間いつでもご利用いただけます。

スチームルーム、コールドプランクプールは、朝の7時から夜の9時までご利用いただけます。

ご予約 & お問い合わせ/Availability: 事前のご予約は、ダイヤル600番にお問い合わせください。

営業時間外のご予約/After hours treatments

いくつかのトリートメントは、午後11時半まで受け付けておりますので事前にゲストアシスタント又はスパまでお問い合わせくださいませ。（追加料金が発生いたします）

注意事項/Special considerations: いくつかのトリートメントは、持病をお持ちの方・ケガをされている方・妊娠されている方でも受けていただけます。

スパまたはゲストアシスタントまでお問い合わせ下さい。

フィットネス施設/Fitness Facilities: 安全のため、運動に適した靴と服を着用してください。お子様のご利用も安全を考慮して制限させていただきます。16歳未満のお子様のお一人でのご利用はご遠慮願います。12歳から15歳までのお子様は、必ず大人同伴で9時から11時または14時から16時の間のみご利用いただけます。アマンプロでは、お子様向けのスペシャルアクティビティもご用意しておりますのでゲストアシスタントまでお問い合わせください。

ウェットエリア/Wet areas: 一保護と快適にお使いいただくために、無料のスチームルームのご利用は30分とさせていただきます。こちらの施設は妊娠中の方、14歳以下のお子様、心臓機能に障害がある方、高血圧の方にはお勧めできません。ご予約は、30分前までにお申しつけ下さい。

キャンセル/Cancellations: 予約のキャンセルは、トリートメント時間の4時間前までにお知らせください。トリートメント1時間前以降のキャンセルは、全額加算させていただきますのでご了承ください。

トリートメント前と後に/Arrival and Departure: ご予約されたトリートメント/トレーニングセッションのお時間15分前にスパにお越しいただき、診断書の記入をお願いしております。トリートメント後は、スパの穏やかな環境のなかでゆったりとトリートメントの余韻に浸っていただけます。

トリートメント準備/Treatment Preparation: トリートメントやフィットネスセッションの90分前までにお食事をお済ませください。アマン・スパでは、皆様にリラックスし快く身をゆだねていただけるような環境作りを心がけています。

禁煙/No smoking: アマンプロ・スパ内や周辺では喫煙はお控えください。

貴重品/Valuables: 貴重品は、カシータのセーフティーボックスに入れ、スパには持ち込まないことをお勧めします。

Pricing

Spa Essentials

プロ・オイル・マッサージ/Pulo Oil Massage	5,700 / 7,200 / 8,500
プレッシャーポイント&ストレッチ/Pressure Points & Stretching	5,700 / 7,200
プロ・スポーツ/Pulo Sport	5,700 / 7,200 / 8,500

Local Traditions

ヒロット・マッサージ/Hilot Massage	7,500
ホットハーバル・マッサージ/Heated Herbal Poultice Massage	7,500
ダグダガイ・フットトリートメント/Dag-daguy Foot Treatment	5,700
30分追加：ハーブ風呂	1,500

Aman Spa Journeys

アイランド・インダルジャンス/Island Indulgence	9,250
アイランド・タン/Island Tan	8,500
サン・キス/Sun-Kissed Skin	8,500
アイランド・トラディション/Island Tradition	9,000

Facial Treat

アマンプロ・シグネチャーフェイシャル/Amanpulo Signature Facial	8,000
ゾーン・セラピー・フェイシャル/Zone Therapy Facial	6,500

Island Mini-Rituals

3,000/each

スルスキン/Sulu Skin, ムンド・ラップ/Mundo Wrap, サンキスラップ/Sun Kissed Wrap ココナッツヘアーラップ/Coconut Hair Wrap & Head Massage
--

Finishing Salon

マネキュア/Maintenance Manicure	2,500	ペディキュア/Maintenance Pedicure	3,250
アマン・マネキュア/Aman Manicure	3,500	アマン・ペディキュア/Aman Pedicure	4,000
カラーチェンジ/Nail Polish Change	900	男性用メンテナンス/Male Maintenance	3,500

Waxing

首、上唇、あご/Neck, Lip or Chin	900	わきの下 /Under Arm	900
腕、ビキニワック/Arm, Basic Bikini	1,200	ひざ下/ Half Leg	1,500
背中、ブラジリアンワックス/ Back, Brazilian	2,200	脚/ Full Leg	1,800

Hair Spa

トロピカルハイ ドレーションセラピー/ Tropical Hydration Therapy	3,000
レスキューリペア/Rescue Repair by Pureology	5,000
洗髪/Hair Wasg	1,500
ブロウドライ/Blow Dry	1,500 (& Wash 2,500)

Fitness

シングル&カップル/Single & Couple 30min / 60min	3,000/ 5,500
グループ/Group 60 min	2,600/person

Casita又はVillaでのトリートメントは15%のサーチャージが加算されます
時間外のご予約は1,800PHPが加算されます。料金は全てフィリピンペソで表示されております。

In Casita/Villa bookings incur a 15% surcharge unless the Spa is fully booked on the day.
Please note that 1,800 will be added per booking for after-hour treatments. All prices are
in Philippine pesos and subject to 10% service charge and 12% government tax where applicable