

特 集

高級ホテルのスパ体験記



日本とは違い、マッサージやスパ、ネイルサロンが格安のフィリピン。普段はリーズナブルなお店に通っている方も、たまには豪華なホテルのスパに行ってみませんか？

まずはどんなマッサージがあるのか、簡単にご紹介します。

◇ マッサージの種類について ◇

スパやマッサージによく行く方はご存知かと思いますが、フィリピンで受けられるマッサージにはフィリピン特有のものをはじめ、色々な種類があります。

ヒロット Hilot

フィリピンに古くから伝わる伝統療法で、元々は特別な家系の人々だけに受け継がれていたそうです。バナナの葉で体の悪い部分を診断し、オイルを使った素早い動きとゆっくりとした動きの手技を組み合わせ、筋肉をほぐし、血液やリンパの流れを改善します。

ベントーサ Ventosa

ガラスやプラスチックのカップを使う吸引療法で、欧米ではカップリングと呼ばれています。火をつけたキャンドルを背中に乗せ、カップをかぶせ、中の酸素が無くなると皮膚が吸引されます。器具を使ってカップを吸引する方法もあります。血液浄化、代謝アップなどの効果がありますが、施術後1週間くらいはカップの形の赤い跡がつく事があります。

ダグダガイ Dagdagay

フィリピン北部発祥の竹の棒を使ったリフレクソロジー（フットマッサージ）です。足のつぼや反射区を刺激することにより、内臓機能向上効果があり、足のむくみも改善されます。

タイ式マッサージ Thai Massage

タイ式医療の一分野であるマッサージ療法で、ヨガやストレッチ、整体の要素が含まれています。心臓から遠い部分である足から揉み始め、センと呼ばれる体のエネルギーラインをほぐし、自律神経の働きを正常化させます。

スウェディッシュ Swedish

現代のオイルマッサージの起源といわれるスウェーデン発祥のマッサージで、ゆったりとしたリズムで筋肉をほぐしていきます。強い圧力をかけないため、リラクゼーション効果が高く、指圧や整体が苦手な人にもおすすめです。

ロミロミ Lomi Lomi

ロミとはハワイ語で「揉む」という意味で、カフナと呼ばれる聖職者のみに伝えられてきた、ハワイに古くから伝わる伝統療法です。腕や肘を使い優しく圧をかけていくマッサージで、疲労回復やリラクゼーション効果があります。

指圧 Shiatsu

親指を中心に指や手の平のみを使い、ツボと呼ばれる指圧点を押し、自然治癒力の働きを促進する日本の民間療法です。筋肉のコリがほぐれ、血液循環が良くなります。疲労、肩こり、腰痛、頭痛などに効果があります。

◇ 高級スパ体験取材！ ◇

高級ホテルのスパはどんなところなのか、いくらぐらいするのか、どんなサービスが受けられるのか。今回まぶはい編集委員の3名が体験取材に行ってきました。



※ 体験記中の価格はすべて税・サービス料込みの金額です。

(2016年5月現在)

Le Spa

@Sofitel Philippine Plaza Manila 体験記

レストラン『Spiral』でのブッフェが有名なソフィテル。私、編集Aはマカティ内のホテルにはたまに入入りしていますが、なかなかマニラ湾の方までは行く機会がありません。高級スパ体験ということで、せっかくなら普段行かないところへ、日常から離れたマニラ湾の方へとソフィテルに足を運びました。



まずは、スパの予約前に下調べ。ネットで公式サイトをチェックすると Le Spa のページにメニューがダウンロードできるようになっています。内容をチェックすると、とってもお得なスペシャルメニュー、Scrunch を発見！！これは 60 分のマッサージとランチブッフェがセットになった月曜から金曜限定のお得なメニューで、お値段は 3,000 ペソ。通常の 60 分マッサージが 3,000 ペソするのでブッフェがまるまる無料で付いてくるのと同じです！しかも、Spiral のランチブッフェは 2,554.75 ペソとなかなかのお値段。もうこれしかない！と思い、早速ホテルへ問い合わせのメールをしました。翌日には返信があり、さすがいいホテルは対応も速いと喜んだのも束の間…内容は Scrunch のプロモはもうやっていない、とのこと。ショック過ぎです。現在公式サイトメニューは古いもので、ウェブサイトを更新している最中、とあります。う～ん、きっと更

新されないよね…

仕方がないので、通常の Filipino Pride という 60 分のメニューにしようと、とりあえずマッサージの種類は選ばずに 60 分マッサージの予約だけを電話で伝えました。

予約日時にソフィテルの Le Spa へ足を運びます。予約の電話の時にも感じたのですが、ここのスタッフはホテルの割に少しカジュアルな、よく言えばフィリピンらしいフレンドリーな対応です。予約した旨を伝えると早速ロッカールームへ案内されます。

中には暗証番号キーの付いたロッカー、シャワー、それにサウナとミストサウナ、ジャグジーがあります。どこも清潔で、スタッフが 1 人常駐しており、ローブをくれたり、スリッパを渡してくれたり、とお世話をしてくれます。

マッサージ前にはこのサウナやジャグジーが利用できるのですが、これがまた気持ちいい！ジャグジーの温度も丁度よく、平日の午前中ということで 1 人きり…働いている人、すみません。残



ジャグジー



サウナ



念だったのが、マッサージの予約時間まで 20 分ほどしかなく、あんまり気持ち良かったので、もっと早く来ればよかったと後悔しました。

ジャグジーでほっこりして、サウナで体の芯から温まった後は、ローブを着て受付横でホワイトティーを頂きながら、カウンセリングシートに記入します。体調のチェックの他に、マッサージオイル、マッサージの強さ、音楽セレクション、ティーセレクションの欄があります。でも、記入するより前にお茶は出てきています…

お茶で一息ついたら、個室のマッサージルームへ移動。スタッフが私をベッドへ誘導しますが、ここに来てマッサージの種類を選んでいないことに気づきました。「あの、マッサージまだ選んでいないのですが…」と私が言うと、「Filipino Pride ですよ。ここの Signature トリートメントです。」と言われます。まあ、なんと

く Filipino Pride を選択するつもりだったからいいけど、勝手に決めるのね、とってしまいました。

マッサージはオイルを使った、スウェディッシュ、指圧、タイ式を合わせたもので、マッサージもさすがに上手く、とても気持ち良かったです。ちょうど背筋が筋肉痛だったので、よくほぐされて、終わった後はかなりすっきりしました。

マッサージ中に、音楽が流れていたのですが、なんと選曲が Sting ! マッサージが開始したときに、気づいた曲が、Sting の Roxanne…なんか癒されない。しかも、その後は Sting の オンパレード。え？CD？ベストアルバムとか？？カウンセリングシートに音楽セレクションわざわざあったよね？選択項目は、Classic、Ethnic、Lounge、Chill-Out、Jazz、Nature があり、私は Nature を選択していました。私の中では、Nature って川のせせらぎとか、鳥のさえずりとか、そういったものを想像していたのですが…もやもやしていても仕方がないので、途中からは頭の中で Sting の曲を口ずさんでいました。マッサージに行っ、こういうポップ（Sting をポップと言っているのか分かりませんが）が流れているのは奇妙な感じでした。

マッサージが終わった後は、ロッカールームでシャワーを浴び、身支度を整えて終了。ロッカールームには、シャワーキャップやドライヤーもあるので、ありがたかったです。

結果、細々したところでピ





ミストサウナ付きの部屋



大きなジャグジー付きの部屋

ミヨーなところがあったものの、マッサージも上手く、施設も綺麗で清潔、ジャグジーやサウナも使用できてマッサージ 60分、税込みで 3,000 ペソきっかり。なかなか良かったので、たまの贅沢にまたぜひ来たいと思いました。

私が体験した平日は空いていますが、週末の金曜～日曜は混雑しているそうなので、予約は必須です。平日の、特に午前中はかなり空いているそうなのでジャグジーなどがゆったり使えます。

気になった他のメニューで、Duo: Couples Romantic Ritual というカップル向けのものがあります。スイートルームが 3 時間使用でき、90 分マッサージ 2 人分、部屋にジャグジー、ミストサウナ（カップルルーム 2 つのうちの 1 つだけにあります）付き、スパークリングワインとチョコレートが付いて、7,500 ペソ。通常メニューで 90 分マッサージが 4,000 ペソするので、お得です。部屋は 2 つあり、1 つは大きなジャグジー付き、もう 1 つは小さなジャグジーとミストサウナ付きです。ご褒美や、特別な日にぜひやってみたいな、と思いました。



お得にマッサージを受けたいなら、60分マッサージ 20回分をまとめて36,000ペソで買うことができます。これだと1回あたり1,800ペソとなるの

でかなり割安です。有効期限は1年間で、家族や友人とシェアすることができます。購入した本人が必ず一緒に受けなくてもいいですが、予約時に購入した本人の名前で予約をする必要があります。

他にもプロモをやっている場合もあるようです。今回、マッサージを受けた後の支払時に、受付の方に1枚だけバウチャーがあるよ、と言われました。聞けば、去年のプロモの残りで1枚だけ残っており、4,500ペソで60分マッサージとディナーbuffet、ダイヤモンドフェイシャルが付いているとのこと。購入しようかかなり迷いましたが、かろうじて浪費を抑えることに成功しました！運が良ければ、プロモをやっているかもしれないので、予約時に聞いてみるのもいいと思います。

Le Spa

Sofitel Philippine Plaza Manila

CCP Complex, Roxas Boulevard, Pasay City

営業時間：8:00～24:00

電話番号：02-551-5555

<http://www.sofitelmanila.com/wellness/>

SOLAIRE SPA

@ Solaire Resort & Casino 体験記

今回編集Bが潜入したのは Mall of Asia にほど近い五つ星ホテル、ソレア リゾート&カジノの3階にある SOLAIRE SPA です。電話で日時のみ予約をし、受付で当日メニューを見ておすすめだという Solaire Signature Massage (90分/4,500ペソ) にしてみました。タイ式ストレッチとハワイアンロミロミ



を融合させた SOLAIRE SPA オリジナルのマッサージだそうです。

レモングラス入りのジンジャーティー（甘めです…）をいただいてからロッカールームへ。ソレアは開業してまだ3年目のホテルなので施設が新しくとても綺麗です。ロッカールームも広々とした豪華な造りになっています。

ロッカーの中にはバスローブ、スリッパ、使い捨ての下着が入っているので着替えてから奥へ進んでいくと化粧室の先にジャグジーやサウナ、シャワーブースのあるエリアがあります。

スパのゲストは施術前か後に 30 分間このエリアを使う事が出来ます。私はマッサージの前に使わせてもらいました。家にはバスタブが無いので大きなジャグジーが嬉しいです。温度はちょっとぬるめでした。8人



くらは余裕で入れる大きさですが平日の昼間のせいか貸切り状態です。

サウナはドライとミストの2種類があります。長時間サウナに入っていられないタイプなのにここのミストサウナは苦しくならずゆっくりできました。30分以上ここにいたくなってしまうのですが、マッサージの予約時間になったのでさら

に奥の部屋へ。

明るいジャグジー＆サウナスペースとは一転して暗めの照明の廊下に個室がいくつもあり、扉を開けるとベッドとバスタブのある落ち着いたお部屋になっていました。

赤い花びら入りのフットバスで足を洗ってもらい、ミント系のアロマオイルでリラックスしてからマッサージ開始です。



マッサージを始める前に小さなベルを鳴らして開始時間をきち



んと告げてくれたのにはびっくりしました。他のお店では90分のマッサージでもフィリピーノタイムなのか70分くらいで終わってしまった事もあったのですが、さすが高級スパは違います。

肘から手首までを使って背中をマッサージしたり、肩のゴリゴリとした固まりを丁寧に

揉みほぐしてくれたり、かなりの気持ち良さに途中で寝てしまいました。きちんとした研修を受けていそうなレベルの高い施術です。

ちょうど90分でそっとベルを鳴らしマッサージ終了。

ロッカールームで着替えて身支度を整え、お支払いをして、高級スパ体験が終わりました。



他に面白そうだなと思ったメニューに、Hilot with Ventosa (90分/3,900ペソ) というのがありました。フィリピンのカップングをまだ体験した事がないので一度やってみたいです。

Shiatsu (60分/3,000ペソ)、Healthy Foot Reflexology (60分/2,200ペソ) など、ホテルのスパにはリーズナブルなコースもありますので、もうすこし手軽に日々の疲れを癒してみるのも良いかもしれません。

SOLAIRE SPA

Solaire Resort & Casino

1 Asean Ave., Entertainment City, Paranaque

営業時間：12:00～6:00

電話番号：02-888-8888

<http://www.solaireresort.com/wellness/spa/>

WILLOW STREAM

@Fairmont Makati 体験記

今回ホテルのスパを取材するという事で、編集Cが行ってみたい！！と真っ先に頭に浮かんだのが、マカティの商業ビジネス地区の中心地に建つ五つ星ホテルのフェアモントホテル&リゾーツ。同じ建物内に「フェアモント・マカティ」と「フェアモント・ラッフルズ」の2つのホテルがあるのですが、2つのホテルの共有スパである WILLOW STREAM は、市内で最も贅沢なリトリートと称されているらしいのです。

ホテルのスパなんてそう頻繁に行く機会はないですから…どうせならスパの雰囲気や施設をふんだんに満喫してみたい♪という庶民派感覚がおさえられず…(^_-)☆

ホテルのホームページに掲載されているスパメニューをチェックし疑問点を事前にメールで問い合わせをしてみると、その日のうちに丁寧な回答がありました。さすがは名門ホテルのスパ！気持ちの良い対応と好印象。おすすめいただいた Traditional Hilot Foot and Body Massage (90分/4,728ペソ) を電話で予約。マッサージの前か後に屋外プール、ミストサウナ、ジャグジーの施設が利用可能で、当日予約時間の1時間前に来て下さいとのことでした。





ロッカー



更衣室

予約当日、わくわく気分で到着♪ホテルの4階にあるスパ受付で予約の旨を伝えます。受付付近のソファーに座りながらカウンセリングシートに記入し、先にお会計をする流れです。

その後、女性専用のスペースに移動し、常駐のスタッフさんがスパ内の設備を案内してくれて、色々とお世話をしてくれます。荷物を暗証番号キーの付いたロッカーに入れ、ローブとスリッパが用意された更衣室で着がえをします。(他にお客さんはいませんが、個室の着がえスペースがあるのは嬉しいですね。)

ラウンジスペースでは、フレーバーティー数種、オレンジ&ラズベリー風味の冷たいお水、フルーツ（この日はリンゴ）が無料でサービスされます。

カモミールティーでほっと一息ついた後は、屋外プールのあるフィットネスエリアへ移動。こちらのプールは化学薬品を使わずに銅のイ



オンで除菌をし、ミネラル成分を含んだ温水なのが特徴とのこと。燦々と突き刺すような屋外の日差しに一瞬怯みそうになりましたが、せっかくの機会ですから26m プールの端から端まで平泳ぎ～。デッキチェアに横たわりながら、ふと目に入った景色はランドマークにグリーンベルト。レガスピビ



レッジ在住の編集Cにとっては日々見慣れすぎた景色…非日常なラグジュアリーSPA体験中なのに少し現実に引き戻されそうになりましたが…

次はミストサウナへ。熱すぎず適温なサウナルームではレモンガラスの香りがふんわりとして、こんな居心地がよいサウナは初めてかも！と思ったくらい。何度も深呼吸をしてし



まいりました。

サウナの後
は、隣にある
ジャグジーへ。
こちらもミネ
ラル水を使用
しているとの
こと、詳しい
効能はわかり
ませんが、お



肌によい感じではあります。スパ施設をしっかり満喫してしま
したらマッサージの予約時間に。施術をしてくれるセラピストさん
が呼びにきてくれたので、一緒にお部屋へ移動します。

今回編集 C が予約した Traditional Hilot Foot and Body
Massage (90 分) は、フィリピンの 伝統的な癒しの手法を取り
入れ足と身体をマッサージすることで、心と身体のリラックス効
果を高めるとのこと。スタイリッシュな内装のお部屋で、うつ伏
せになって横たわっていると、アロマオイルの香りがし、深呼吸
をするよう促さ
れトリートメン
トの開始です。
背中に暖められ
たバージンココ
ナッツオイルに
浸されたバナナ
リーフがのせら
れ、身体がじん



わりと温まっていくのがわかります。Dagdagay の木の棒で足裏を程よい強さで圧されるので、緊張が和らぐような気がします。その後、足、腰、背中、肩、腕、頭と丁寧にほぐされ、最後に軽くオイルをふき取ってくれます。心地よくウトウトしている間に90分のトリートメントは終了。担当のセラピストさんは、無駄話をしない方で落ち着いた印象。施術の腕も確かだと感じました。

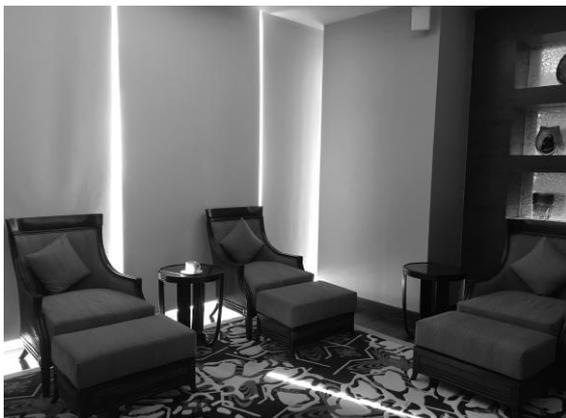
温かい飲み物はいかがですか？と聞かれたので、グリーンティーをお願いし、ラウンジスペースでしばしまったり。

贅沢な空間に名残惜しい気分ではありましたが、着がえをして帰り支度です。

(バスタオル、シャワーキャップを用意してくれているのでトリートメントの

後にシャワーを浴びることもできます。)

こちらのスパには5つの個室と1つのカップルルーム（ジャグジー付）があり、



The Rose Retreat for Two、Romance Special for Two（120分/10,900ペソ）という素敵なネーミングのカップル用のパッケージもあります。

お値段はフィリピンの一般的なスパと比べてお高めではありますが、充実した施設を利用し、ストレスのないサービスを受けることができるので、満足度は高いと思います。また日本でホテルのスパを体験することを思えば、多少お値打ちに感じられます。

不定期でプロモを実施しているので、行かれる際に確認されるとお得情報がGETできるかもしれません。今回は、母の日プロモで一部トリートメントが20%Off。また、BDO、HSBC、Security Bankなどの提携クレジットカードで決済すると15～20%Offというプロモもありました。

帰り際に受付のスタッフさんが、「次回は Ultimate Willow Stream Experience（150分/8,400ペソ）を受けてみてはいかがでしょうか。コンプリートなリラックスを体感できますよ。」とのこと。今回、近場で非日常なラグジュアリーなスパを体験することができ大満足でしたので、いつか何かのご褒美記念に、スペシャルなスパ体験をしに再訪できたらと思います。

WILLOW STREAM

Fairmont Makati

1 Raffles Drive, Makati Avenue, Makati City

スパ施設：8:00～23:00

スパ施術：10:00～23:00

電話番号：02-795-1888, 02-555-9888

<http://www.fairmont.com/makati/willow-stream/>

◇ 他にもあります！高級ホテルのスパ ◇
マカティ地区

Deverana Spa / Dusit Thani Manila

Ayala Center, 1223 Makati

営業時間：10:00～22:00

電話番号：02-238-8856 / 02-818-7081

<http://www.deveranaspa.com/>

伝統的なアーユルヴェーダ用のオイルを使い、頭、首、肩をマッサージする Ayurvedic Head Massage (60分/ 2900ペソ)。頭皮に栄養を与え毛根を強くし、ストレスを緩和。

Spa at the Shangri-la / Makati Shangri-la Mamila

Ayala Avenue cor., Makati Avenue, Makati

営業時間：24 hours

電話番号：02-813-8888

<http://www.shangri-la.com/jp/manila/makatishangrila/health-leisure/spa/>

ローズエッセンシャルオイルを使ったスウェディッシュ、指圧、リフレクソロジーを組み合わせた Rose Wellness Massage (60分/ 3500ペソ)。



The Peninsula Spa/ The Peninsula Manila

Makati Tower, 1226 Ayala Avenue cor. Makati Avenue, Makati

営業時間：7:00～22:00

電話番号：02-887-2888

<http://manila.peninsula.com/ja/spa-wellness/luxury-spa>

セルライトを分解し、肌のハリと弾力を回復させる Anti-Cellulite Firming Body Treatment (100分/ 4200ペソ)

Marahai Spa / New World Makati Hotel

Esperanza Street cor., Makati Avenue, Ayala Center, Makati

営業時間：10:00～24:00

電話番号：02-811-6888

<http://manila.newworldhotels.com/jp/business-leisure/spa-massage-services/>

バナナの葉とバージンココナッツオイルを使った Hilot (90分/ 3500ペソ)。

Terazi Spa / Discovery Primea

6749 Ayala Avenue, Makati

営業時間：11:00～22:30

電話番号：02-955-8888

<http://www.discoveryprimea.com/wellness-recreation/turkish-spa-manila/>

温められた大理石のベッドで全身をスクラブマッサージする Hammam (60分/ 3500ペソ)。

マニラ湾岸地区

Crown Spa / Crown Towers

Asean Avenue cor., Roxas Boulevard, Entertainment
City, Paranaque

営業時間：11:00～24:00

電話番号：02-800-8080

<http://www.cityofdreams.com.ph/crown-spa>

City of Dreams 併設のホテル。2人のセラピストによる
フィリピン伝統の Hilot マッサージ&竹の棒を使う
Dagdagay リフレクソロジーのコース Two-fold Hilot
Signature (90分/5800ペソ)。

Quan Spa / Manila Marriott Hotel

2 Resorts Drive, Pasay

営業時間：9:00～1:00

電話番号：02-988-9999

<http://www.quanspa.com/spa/hotels/hotel-information/travel/mnlap-manila-marriott-hotel/>

男性向けの Energize for Men はボディマッサージとフェ
イシャルが60分ずつのコース (120分 / 6000ペソ)。



オルティガス地区

CHI, The Spa / EDSA Shangri-La

Garden Wing, 1 Garden Way, Ortigas Center, Mandaluyong

営業時間：9:00～24:00

電話番号：02-633-8888 / 02-634-7303

<http://www.shangri-la.com/jp/manila/edsashangrila/health-leisure/chi-the-spa/>

スパは客室とは別の専用棟。洗髪、ボディスクラブ、フルボディマッサージ、ボディマスクなどのLuxuary Hammam (60分/ 4500ペソ)。

Flow Spa / Marco Polo Ortigas

Flow, Meralco Avenue and Sapphire Street, Ortigas Center, Pasig

営業時間：9:00～24:00

電話番号：02-720-7777

http://www.marcopolohotels.com/en/marco_polo/hotels/philippines/manila/marco_polo_manila/hotel_facilities/flow_-_spa.html

フットスクラブ&マッサージとフルボディマッサージのUrban Escape (90分/ 3200ペソ)。



タギック地区

The Spa at Kerry Sports Manila / Shangri-la at the Fort

30th Street cor., 5th Avenue, Bonifacio Global City, Taguig

電話番号：02-820-0888

[http://www.shangri-la.com/jp/manila/shangrilaatthefort/
health-leisure/spa/](http://www.shangri-la.com/jp/manila/shangrilaatthefort/health-leisure/spa/)

スパは 2016 年 7 月以降に OPEN 予定。

アラバン地区

Lurra Wellness Spa / Acasia Hotel Manila

5400 East Asia Drive cor., Commerce Avenue, Filinvest
Corporate City, Alabang, Muntinlupa

営業時間：15:30～24:00

電話番号：02-720-2000

<http://www.acaciahotelsmanila.com/spa>

Filipino Hilot Massage (75 分/ 1000 ペソ)、Rejuvenating
Foot Reflexology (60 分/ 580 ペソ) などリーズナブルな
メニューあり。

