



※トリートメント使用時間以外は、自由にご利用いただけます

館内では、水着・バスローブ・すべりにくいサンダルをご着用ください。

髪の長い方は、髪を束ねていただくか、スイミングキャップをご着用ください。

ご利用の前にお化粧を落とし、アクセサリー・貴金属類はお外してください。

- 現金・貴重品は、セーフティボックスまたはロッカーに保管してください。
- ご精算はすべてチェックアウト時をお願いします。お食事・お買い物の際は、スタッフにロッカーキー番号をお知らせください。

バスタオルとタラソバッグを持って、トリートメント開始5分前にお部屋の前へお越しください

トリートメントの合間には、こまめに水分を補給をしましょう。

休養はタラソセラピーの大切な要素です。リラクゼーション ルームで静かにお休みください。

2Fカフェでは、お食事、お飲み物をご用意しております。表記は目安のお時間ご予約ではございません。(11:00～)

色付きのゾーンは、トリートメントの合間や終了後もご体調に合わせて自由にご利用いただけます。  
●安全のため、アルゴパックの前後30分はサウナのご利用をお控えください。

水着は、真水でよくすすいでから更衣室内の脱水機をご利用ください。

＜お願い＞

- お身体を冷やさぬよう、タオルで全身をよく拭いてから バスローブをご着用ください。
- バスローブ姿での外出は、ご遠慮ください。
- 館内での写真撮影、携帯電話・電子機器等のご使用は原則禁止とさせていただきます。携帯電話・電子機器等は以下のエリアでのみご利用いただけますが、他のお客様のご迷惑となるため、通話をご遠慮下さい。《ロビー》・《多目的ルーム》・《リラクゼーションルーム》・《カフェ》
- 全館禁煙となっております。喫煙ご希望のお客様はお手数ですが、館外での喫煙をお願い致します。喫煙場所はお近くのスタッフまでご確認ください。

---

☆静かな癒しの空間をお楽しみいただくため、リラクゼーションルームをはじめ、館内では静かに過ごしてください。  
☆バスローブ、バスタオル、フェイスタオルが追加が必要な際はお近くのスタッフまでお申し付け下さい。

# タラソテラピーとは…

地球上のすべての生物は海を起源としています。海水は、胎内を満たす羊水の組成に似ており、その母なる海に包まれると私たちは不思議とリラックスします。生命の源である海は、私たちが失いがちな心身のバランスを整え、人間が本来持つ無限の力をゆっくりと引き出してくれるのです。

タラソテラピー（海洋療法）とは、ギリシャ語の「タラサ」＝「海」と、フランス語の「セラピー」＝「療法」からなる造語であり、1867年にフランス人医師、ポナルディエールによって名付けられました。

海洋性気候のもと、海水、海藻など、海の資源を用いて身体の内側から活性化させ機能を高めていく、医学的理論に裏付けられた自然療法であり、フランスを中心に古くからヨーロッパの人々に愛されています。

以前は治療やリハビリテーションを中心としていましたが、近年ではストレス解消や美容、生活習慣病の予防やダイエット、スポーツ選手のコンディショニングなど、幅広い目的で親しまれています。

勝浦・興津海岸の新鮮な海水を使用する「ハイドロセラピー」

ミネラル豊富な海藻ペーストを使用する「アルゴセラピー」

海水の特性を利用して運動やマッサージを行う「キネジセラピー」

そして海からの清浄な空気を体内に取り入れる「クリマセラピー」…。

「テルムマラン パシフィック」は、海からの贈り物に満ちています。

海の恵み、セラピストの技術、スタッフのホスピタリティを存分に味わいながら、タラソテラピーを心ゆくまでお楽しみください。

## アクアトニックが秘めた海水の力

### 浮力

真水より高い浮力により筋肉の緊張が解かれ**身体がリラックス**するとともに関節への負担もやわらぎます。

### 水圧

過度な水圧を受けることにより**心肺機能が活性化**され循環器全体の機能も高まります。

### 水温

不感温度(33～35℃)に温められた海水に浸かることで、副交感神経が優位に働き、**高いリラックス効果**が得られる。

### 抵抗

水中での抵抗は動きの速さに応じて増減するため**個人の体力に合わせて負荷を自由に調整**できます。

### 水流

人体工学に基づいて設定された複数のジェット水圧が心地よく**筋肉をマッサージ**し血行を促します。

# 無料アクティビティスケジュール

10 : 00	グースコラ（芳香浴）
11 : 30～11 : 40	アウフグース（ドイツ式サウナ浴）
11 : 45～12 : 05	ツアーアクアトニック
14 : 00	グースコラ（芳香浴）
16 : 00～16 : 10	アウフグース（ドイツ式サウナ浴）
19 : 45～19 : 55	アウフグース（ドイツ式サウナ浴）

アウフグース … 香りと熱風を楽しむドイツ式のサウナ浴です。（※アロマの香りは日替わり）  
リフレッシュしたい方におすすめです。

ツアーアクアトニック … セラピストのガイドのもと、アクアトニックを巡ります。  
ジェットの効果的な利用方法をご案内します。

※開始 5 分前までに開催場所へお集まり下さい。途中参加はできません。

※さらに深くタラソテラピーを楽しみたい方には、各種アラカルトトリートメント(有料)もごございます。

## 無料送迎バス 時刻表 2016.03.26(土)改正

### 《 往 路 》

07:15	東京駅	発	⇒	(わかしお1号)	⇒	08:46	勝浦駅	着 (送迎 09:00発)
07:18	新宿駅	発	⇒	(新宿わかしお)	⇒	09:19	上総興津駅	着 (送迎 09:30発)
07:45	東京八重洲口	発	⇒	(高速バス)	⇒	09:36	勝浦停留所	着 (送迎 09:55発)
09:00	東京駅	発	⇒	(わかしお3号)	⇒	10:28	勝浦駅	着 (送迎 10:35発)
10:00	東京駅	発	⇒	(わかしお5号)	⇒	11:31	勝浦駅	着 (送迎 11:35発)
10:00	東京八重洲口	発	⇒	(高速バス)	⇒	12:01	上総興津停留所	着 (送迎 12:15発)
11:00	東京駅	発	⇒	(わかしお7号)	⇒	12:28	勝浦駅	着 (送迎 12:35発)

### 《 復 路 》

15:30	テルムマラン	発	⇒	15:45	勝浦駅	着	⇒	15:59	勝浦駅	発 (わかしお16号)
15:30	テルムマラン	発	⇒	15:45	勝浦停留所	着	⇒	16:12	勝浦停留所	発 (高速バス)
16:00	テルムマラン	発	⇒	16:20	上総興津駅	着	⇒	16:34	上総興津駅	発 (新宿わかしお)
16:30	テルムマラン	発	⇒	16:40	上総興津駅	着	⇒	16:55	上総興津駅	発 (わかしお18号)
17:40	テルムマラン	発	⇒	17:55	勝浦駅	着	⇒	18:15	勝浦駅	発 (わかしお20号)

※送迎バスはご予約制となります。ご利用のお客様はフロントスタッフまでお申し付けください。

※交通状況により送迎のお時間が多少前後する場合がございます。

※新宿わかしおは、土日のみの運行となります。