

居心地よいスパで自分のお手入れ！

100%天然 ビューティーケア

ベトナム女性は昔から、身の回りで簡単に手に入る素材を使って美のケアをしてきた。ザボンの皮で髪を洗ったり、コメのとぎ汁で肌をキレイにしたり、アロエベラでニキビを直したりと、即効性はないけれど肌にやさしく安心だ。そんな伝統を生かした100%天然のビューティーケアを、ゆったりした空間で堪能して、新しい年に備えよう。

「HANOI」

4種類の竹を使い、
全身のこりをしっ
かりほぐす

「竹マッサージ」の効果を高めるために、事前に「日本風温泉」(60分18万VND)を利用して体を温めておくのがおすすめです



ゲンキランド Genkiland

竹のマッサージ Bamboo Body Massage

60分 38万VND
90分 48万VND

和風空間で疲れを癒す 男性向けのマッサージ

ハノイ市内の賑やかさを竹垣で隔てる「ゲンキランド」。和テイストの緑豊かな小道を歩いていくと、まるで別世界に来たような気持ちになっていく。店内で迎えてくれる浴衣姿のスタッフの笑顔が、忙しい日々の生活をしばし忘れさせてくれる。

ここで用意されているのは、激しい運動による筋肉痛を和らげたい男性から、優しいトリートメントが必要な妊婦まで、あらゆる悩みに対応できる多様なマッサージ。とくにユニークなメニューの1つが、長さが異なる4種の竹棒を巧みに使う、男性向けの「竹マッサージ」だ。

まずはうつぶせになり、背中への施術から始まる。適温に蒸し温められた竹の棒を、凝った筋肉に押しつけながら、力を入れてゆっくりと回していく。棒の先で背骨の左右にあるツボを押し、血のめぐりを刺激する。太ももから足首にかけてマッサージを続けた後、多くのツボが集まる足裏を入念に押す。

仰向けになったら、足、腹、手、胸と、下から上まで順にマッサージ。竹が精油を塗った肌の上をなめらかに滑り、筋肉を強く深く押ししていく。仕上げに頭を手でマッサージしたら、温かいタオルで体を拭ってくれる。

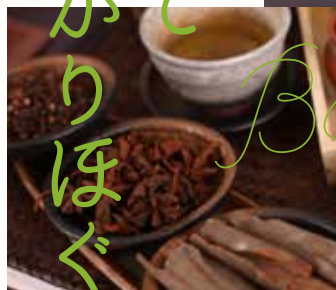
毎日パソコンの前に座って凝り固まった首、肩、腰などのしこりが驚くほどほぐされ、心も体も壮快だ。



Genkiland

5C Phan Ke Binh St., Ba Dinh Dist., Hanoi
088 898 6556
9:00 ~ 23:00
22:30
<http://genkiland.com>

2. 温めたヒマラヤ塩石を使う「ヒマラヤ岩塩マッサージ」(60分38万VND、90分48万VND)も人気
3. 旅館を彷彿させる日本風の落ち着いた空間



「HANOI」

薬草クッションと
伝統技術のマ
ッサージ



ル・スパ・デュ・ メトロポール Le Spa du Metropole

ベトナムieszジャーニー Vietnamese Journey

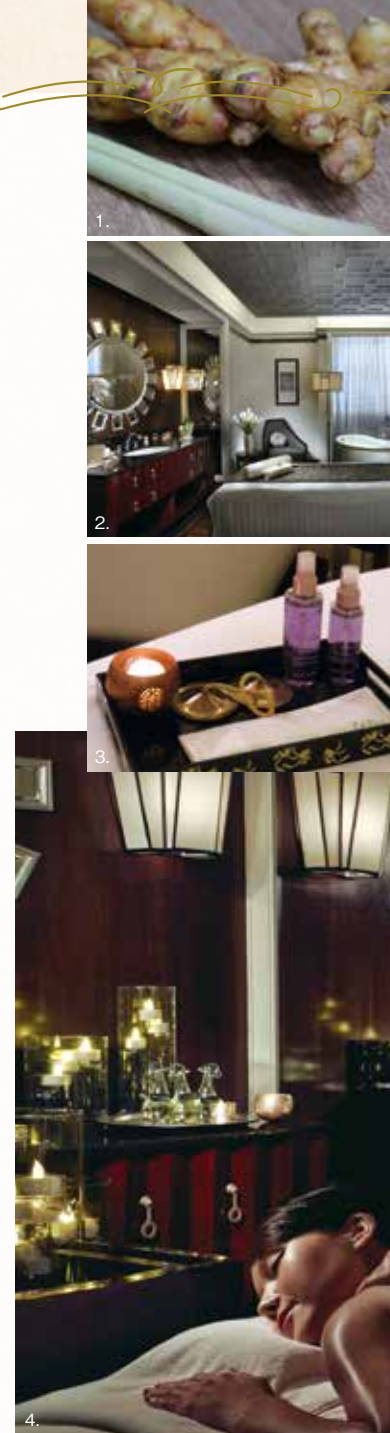
60分 190万VND
90分 250万VND

高級ホテルの贅沢なスパで
体と心をリラックス

1901年築の豪華なフランス建築で知られる5つ星ホテル「ソフィテルレジェンドメトロポールハノイ」の中庭にある「ル・スパ・デュ・メトロポール」。8部屋のトリートメントルームはいずれも個室で、異なった趣でデザインされている。物腰柔らかなアオザイ姿のスタッフに案内された部屋に入ると、インテリアの優雅な雰囲気、これから始まる良い体験を予感させてくれる。

オリジナルのトリートメント「ベトナムieszジャーニー」は、ベトナム産ハーブを使ったハーバルクッションと、精度が高いエッセンシャルオイルなどを用いたマッサージの2ステップがある。ザボンの葉、ショウガなど、各種薬草をリネンの布で包んだクッションを背にもたれていると、筋肉が温められる。

優しい香りできつろいでいる間に、セラピストが足裏からマッサージを行ってくれる。自分で選べるトリートメント用のオイル、クリーム、またはワックスには香料が含まれておらず、梅の花など好みのエッセンシャルオイルと混ぜられる。ベトナム伝統的なマッサージのやり方をベースにして、熟練したセラピストの手がほどよい力加減で入念に体をもみほぐし、ツボを刺激して、全身の経絡の巡りを整えていく。マッサージの後は、心も体もほぐされて、再び楽しみたくなるような深い満足感を感じられるだろう。



1. 薬草のクッションを作るショウガ、レモングラスなどの天然素材は、乾燥して細かく挽いたものを使用
2. アールデコ調デザインの「エクスキューム / Exquis Room」
3. トリートメントに使用されるエッセンシャルオイルは、フランスの高級コスメブランド「ソティス / Sothys」の製品
4. 「ベトナムieszジャーニー」のほか、時差による疲れを癒し快眠を促す「時差ボケ回復 / Jet-Lag Recovery」マッサージ (90分250万VND) など楽しみたい



Le Spa du Metropole

Sofitel Legend Metropole Hanoi, 15 Ngo Quyen St., Hoan Kiem Dist., Hanoi
024 3826 6919
10:00 ~ 22:00 21:00
www.sofitel-legend-metropole-hanoi.com

かつてのうるおいを取り戻し
なめらかな肌を手に入れる

冬のハノイは、乾燥した空気により、うるおい不足になりがちな肌に元気を取り戻したいなら、「サンタルスパ」を訪れたい。スタッフによるヒアリングから始まり、悩みの内容に最適なトリートメントを親切にアドバイスしてくれる。頭からつま先までを丁寧にケアしたいなら、ボディスクラブ、マッサージ、フェイシャルケアの3ステップが含まれた「サンタルビューティフルトリートメント」が店のおすすめだ。

施術はボディスクラブから始まる。敏感な肌にも安心な緑茶などの天然素材をミルク、無糖ヨーグルトなどと混ぜて肌にぬり、ゆっくり

こすって角質を落とす。

マッサージには、オウシュウヨモギで作られたスティックを使うのが特徴だ。先端に火を灯し、デトックス作用のある熱さをツボに的確にあててから、優しく筋肉をマッサージしていく。

最後の仕上げは丁寧な5つのステップを楽しめるフェイシャル。ハチミツとライムなどで顔を洗い、エンバク(燕麦)などを用いたスクラブで古い角質を取り除く。オリーブオイルでやさしくマッサージ、キュウリ、アボカドなどのマスクを経て、うるおいを与えてくれるトナーやクリームで整えていく。

全身の肌がすべすべになり本来の輝きを取り戻すため、店を出るころには自分への新たな自信が感じられるはずだ。

／HANOI／

肌に合わせた食材で全身ケア
スクラブ、マッサージ、フェイシャル

Coffee



サンタルスパ Santal Spa

サンタルビューティフル
トリートメント

Santal Beautiful Treatment

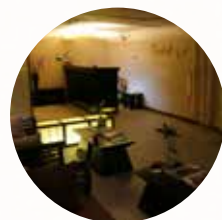
180分 300万 VND



1. 全室が1～3人用の個室。優雅でプライベートな空間だ
2. オウシュウヨモギのスティックは、漢方薬のようなほのかな香り



コーヒーでのボディスクラブ。トリートメントに使われる天然な素材は、肌タイプに合わせて変わる



Santal Spa

11F, Hilton Garden Inn, 20 Phan Chu Trinh St., Hoan Kiem Dist., Hanoi
☎ (024) 3718 4686
🕒 10:00 ~ 22:00
🕒 21:00
<http://santalgroup.com>

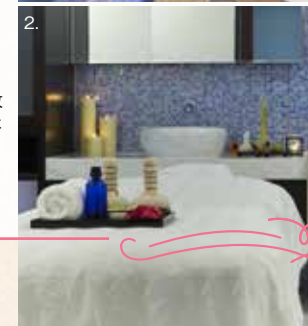


／HCMC／

贅ベトナムの素材を
沢に使って素肌美人

みずみずしい輝きで
思わず触りたくなる肌に

ホテル「ル・メリディアン」内9階にあり、約25種類のバラエティ豊かなトリートメントを提供する「エクスプロアースパ」。入口には開放的なロビーが広がり、同じエリア内にプールとジムが併設されている。トリートメントルームは完全個室で、カップルルームも用意。部屋の壁には青いタイルが散りばめられ、まるで海の中にいるような洗練された雰囲気だ。



1. 市内の景色が一望できる開放的なプール
2. 訪れたら、まずは足湯で体を温めリラックス



エクスプロアースパ Explore Spa

トロピカルブライトニング
フェイシャル

Tropical Brightening Facial

60分 105万 VND

紫外線が強いベトナムでの生活で肌の荒れを感じたら、食材を使用した「トロピカルブライトニングフェイシャル」で調子を整えよう。最初は、顔全体にオレンジオイルのスチームを当てて毛穴を開かせ、美肌に欠かせないビタミンAを含むスイカの絞り汁で汚れを落とす。続いてハチミツと黒ゴマを混ぜ合わせたもので顔全体を優しくマッサージしながら古い角質を除去。老化を防ぐ抗酸化力をアップさせ、潤いを補っていく。ヨーグルトを使って肌の火照りを鎮め毛穴を引き締めたら、オートミールとフレッシュミルクのミックスを染み込ませたガーゼで15分ほどパックし、肌の奥まで潤いを浸透させる。仕上げは、乾燥肌にはアンチエイジングに効くビタミンEエキス、混合肌やオイリー肌にはキュウリエキスを馴染ませる。

毛穴の黒ずみが取れ、肌のトーンもアップ、手のひらに吸いつくようなもっちりとした肌へと生まれ変わる。



Explore Spa

9F, Le Meridien Saigon, 3C Ton Duc Thang St., Dist. 1, HCMC
☎ (028) 6287 6697
🕒 8:00 ~ 22:00
✉ 03529.spa@lemeridien.com
www.lemeridien.com/explore-spa



チョコレートは砂糖不使用のフランス産を使用している



ラポティケア L'Apothiquaire

チョコレート
ファンゴラップ

Chocolate Fango Wrap

75分 91万 VND+

HCMC / チョコレートで 全身をラッピング

デトックスし & 栄養補給
ダイエット効果も期待できる

緑あふれる小道を進み、現れた門の先に顔を覗かせる白亜の邸宅は、ナチュラル製品を使ったトリートメントにこだわる「ラポティケア」。ベトナム人として初めてパリのローマ大賞(1955年)を受賞した建築家ゴ・ヴィエト・トゥ (Ngo Viet Thu) によって1950年代に建てられ、かつて修道院として使われた建物内はフレンチスタイルで乙女心がくすぐられる。最上階はヨガスタジオ、庭にはプールとテラス席もあり、食事付きパッケージでは心地良い風を感じながら外で食事もできる。

「チョコレートファンゴラップ」は、優雅なお姫様気分が存分に味わえるトリートメント。まずは、海塩を使用したスクラブで肌の角質を取り除く。そこに温めて溶かしたチョコレートと、天然のミネラルをたっぷりと含んだ泥「ガスール」、フレッシュミルクを混ぜ合わせたものを丁寧に全身に塗っていく。ほどよい温かさのチョコレートが体を包み、ぬるま湯に浸かっているような心地良さがたまらない。

施術後は、カカオが持つ抗酸化作用により、肌色がワントーンアップ。セルライト除去の効果も期待できる。デトックスした肌に、ミネラルやビタミンを補い、健康的でもっとした自然な輝きを持つ肌を手に入れよう。

Chocolate



1. ガーリーながらもエレガントな内装のトリートメントルーム



2. 日本語メニューがあるので安心。利用者は自由にプールにも入れる

L' Apothiquaire

📍 64A Truong Dinh St., Dist. 3, HCMC
☎️ (028) 3932 5181
🕒 【パッケージ】 8:00 ~ 17:00、
【ボディマッサージ】 8:00 ~ 19:00
www.lapothiquaire.com
※ほか市内に1店舗



HCMC /

ツルツル肌 に「米ぬか」で 馴染み深い

アジアな雰囲気の中で
角質を気持ちよく落とす

最上階にはサイゴン川沿いの景色が一望できるラウンジがあり、ゆったりと楽しめる全9階建ての「センスパ」。全体的にエスニック調の空間で、女性用と男性用のフロアは完全に分けられ、ジャクジー付きのVIPルームも2部屋用意されている。

隠れメニューとして始まり、人気の高さから正式メニューの仲間入りが予定されているのは、日本でも美容や健康に役立つとされる「米ぬか」を使ったボディスクラブ。玄米を精米する際に出る外皮や胚である米ぬかには、肌にも良い栄養素が詰まっている。

粉末状にした米ぬかと塩をフレッシュミルクと混ぜ、とろとろの泥状になった液体を使って、まずは足からゆっくりとマッサージしてくれる。肘や膝など、黒ずみが目立ち乾燥でザラザラしがちな箇所は強めに念入りに行う。

スクラブに含まれる塩は、角質を取り除いてすべすべ肌へと導いてくれる。米ぬかにはポリフェノールの一種で高い抗酸化作用をもつ成分「フェルラ酸」が含まれ、マネジャーのチャウ(Chau)さんによると「美白効果も期待できます」。保湿やアンチエイジングにも用いられる米ぬかの香りはさわやかで、リラックス効果も期待できそう。普段なかなか手入れすることができない背中まで、ずっと触りたくなるほどのしっとりさに。



1. 9階のラウンジでは、ドリンクなどが頼める
2. 大きな窓から日の光がたっぷり差し込むジャクジールーム



センスパ Sen Spa

米ぬかの
ボディスクラブ
Rice Bran Body Scrub

30分 39万 6000VND++



部屋にはシャワールームがあるので、スクラブ後は室内で洗い流せる



Sen Spa

📍 26-28 Dong Du St., Dist. 1, HCMC
☎️ (028) 3825 1250
🕒 9:00 ~ 23:00
🕒 22:00
www.senspa.com.vn/jp

自宅でのお手入れに！ 市内で買えるナチュラルコスメ

100%天然素材で作られたナチュラルコスメは、体にやさしいものを求める女性たちを中心に注目を集めている。植物や花、果物などの昔ながらの素材からワインを取り入れたものまで、各店がこだわりをもって手作りするオリジナルの製品たちだ。



レーマイ・アルティザナルソープ Le Mai Artisanal Soap

(コレクティブメモリー)
10万5000 ~
12万5000VND
(レーマイ本店)
8万5000 ~
9万5000VND

ココナッツオイル、バーム油、蜜ろうなどの天然成分で作られた石鹸。フランス産赤ワインなどの輸入素材と、ツルレイシ、ショウガなどベトナム産の素材を独自の方法で調合し、特徴的な香りを生み出す。

モモルディカリップバーム Momordica Lipbalm

各地の旬の素材を使うコスメ店「ドンディエン / Don Dien」の製品。シアバター、マンゴーバター、ナンバンカラスウリのオイル、優しい香りのエッセンシャルオイルを配合して作られ、プルンと艶やかな唇に。



15万5000VND



葉草シャンプー「ノプー」 Thao Duoc Goi Dau No'poo

商品名は「シャンプーいらず / No Shampoo」をもじったもの。古来より洗髪に使われるサイカチ属の植物「ボーケット / Bo Ket」の実や、ザボンの皮などを乾燥させたもの。水から火にかけて沸騰したら5分ほど煮出し、冷ました湯で髪を洗う。抜け毛の防止にも

(1袋7個入り)
4万8000VND

洗顔＆マッサージクリーム「ネットモック」 Net Moc - Rua & Massage Mat

ハチミツ、緑豆、金花茶、ザボンのエッセンシャルオイルを混ぜたクリーム。顔を水で濡らし、小さじ1杯ほどを2分程度かけてゆっくりなじませ、水で洗い流す。ハチミツの保湿効果により、トナーや保湿クリームの使用は不要。



60g 12万VND
135g 23万VND

SHOP INFO



コレクティブメモリー
Collective Memory
☎ 20 Nha Chung St., Hoan Kiem Dist., Hanoi
☎ 098 647 4243
🕒 9:00 ~ 21:00
📍 @collectivememory.vn

HCMC

レーマイ・アルティザナルソープ本店
Le Mai Artisanal Soap Showroom
☎ 7 Nguyen U Di St., Thao Dien Ward, Dist. 2, HCMC
☎ 093 813 7468
🕒 (月～金曜) 8:00 ~ 18:00、
(土・日曜) 10:00 ~ 18:00
http://lemaistore.com.vn

SHOP INFO



ベトハーブ / Vietherb
☎ 6, Ngo 123, Au Co St., Tay Ho Dist., Hanoi
☎ (024) 3995 5590
🕒 8:00 ~ 17:00 📅 土・日曜
http://vietherb.vn

HCMC

ユミファーム / Yumi Farm (取扱店)
☎ 16 Hoa Cau St., Ward 7, Phu Nhuan Dist., HCMC
☎ 090 905 2033
🕒 8:00 ~ 19:00
📍 @yumifarm283



ヴィ x ドンディエンの オーガニック石鹸 Vui X Don Dien Organic Soap

北部の四季をテーマにした4種類の石鹸。ザボンの花の香り「ラッシュ / Lush」(春)、ジャスミンとライム皮のエッセンシャルオイルが入った「ブリージ / Breezy」(夏)、クローブやシナモン入り「クリスプ / Crisp」(秋)、コリアンダー入り「スナッグ / Snug」(冬)

各20万VND



55万VND



ヴィ x ドンディエンの マッサージオイル「ゼスト」 Vui X Don Dien Massage Oil "Zest"

筋肉がほぐれやすい配合のマッサージオイル。コスメ店「ドンディエン / Don Dien」の製品で、ホホバオイルとショウガ、イランイランなどのエッセンシャルオイル、天然樹脂の「安息香」を含む



SHOP INFO

ヴィスタジオ / VUI Studio
☎ 3C Tong Duy Tan St., Hoan Kiem Dist., Hanoi
☎ 096 984 1399
🕒 9:00 ~ 23:00
📍 @VUIstudio

天然系トリートメントのあるスパ

HANOI

ヴァンスアンフットマッサージ Van Xuan Foot Massage

漢方薬入りの足湯付き「足マッサージ / Foot Massage」70分15万VND ~

☎ 125 Trieu Viet Vuong St., Hai Ba Trung Dist. ☎ (024) 6278 0767
🕒 10:00 ~ 24:00 🕒 23:00
http://vanxuanfootmassage.com
※ほか市内に2店舗

HCMC

インドシンスパ / Indochine Spa

竹、コーヒー&ジンジャー、ココナッツ&ターメリックの3種のボディスクラブ「ボディエクスフォリエーション」45分 50万VND

☎ 69 Thu Khoa Huan St., Dist. 1
☎ (028) 3827 7188
🕒 10:00 ~ 22:00 🕒 21:30
※パッケージ等は18:00頃。予約時に確認を
http://indochine-spa.com.vn

キムスパ / Kim Spa

自家製ココナッツクリーム
「フットマッサージ」40分12万VND ~

☎ 18A/58 Nguyen Thi Minh Khai St., Dist. 1
☎ 097 124 3612 (日本語、英語)
🕒 11:00 ~ 23:00 🕒 21:30
📍 Kim spa 18a/58

キレイスパ / Kirei Spa

ベトナムのミネラル泥を使った「マッドマスク ハーフレッグ」30分20万VND ~。自家製の「ザボンオイル / Pomelo Oil」(10 ml21万VND)も販売

☎ 15B Le Thanh Ton St., Dist. 1
☎ (028) 3822 0981 🕒 9:30 ~ Late
🕒 24:00 http://kireispa.com.vn

ゴールデンロタスヒーリングスパワールド GOLDEN LOTUS HEALING SPA WORLD

トウモロコシと蓮の実、ミルク、塩を使った「ボディスクラブ&ラップ」70分50万5000VND

☎ 27 Pham Ngoc Thach St., Dist. 3
☎ (028) 3823 9000 🕒 10:00 ~ 23:00
🕒 22:00 http://goldenlotusspa.vn

テンブルリーフスパ / Temple Leaf Spa

キュウリパックを含むボディマッサージ60分33万VND ~。ダラット産の石(14万VND)も販売

☎ 32 Thai Van Lung St., Dist. 1
☎ (028) 2220 0507
🕒 10:00 ~ 23:30 🕒 23:30

ハンクン / Han Cung

オートミールを使った「フェイシャルマスク」34万VND

☎ 271 Ly Tu Trong St., Dist. 1
☎ (028) 3823 3978 🕒 10:00 ~ 24:00
🕒 23:00 📍 @massagehancung

ミウミウ / miu miu

ショウガの絞り汁とオイルを使った「フレッシュ ジンジャーマッサージ」60分38万VND ~

☎ 4 Chu Manh Trinh St., Dist. 1
☎ (028) 6659 3609 🕒 9:30 ~ 23:30
🕒 22:30 www.miumiuspa.com
※ほか市内に3店舗

モックスパ / Moc Spa

100%ピュアなコールドプレスのココナッツオイルを使用。フットマッサージ40分12万VND ~

☎ 18A/31 Nguyen Thi Minh Khai St., Dist. 1
☎ (028) 3820 0254 / 0126 246 6669
🕒 10:00 ~ 23:00 🕒 21:30
📍 @mocspa.saigon

モックフーンスパ / Moc Huong Spa

ハーブボールで体のツボや関節を刺激する「ハーバルボールスチームマッサージ」90分 60万VND

☎ 9C Ton Duc Thang St., Dist. 1
☎ (028) 3911 7118 / 090 908 7066
🕒 10:00 ~ 23:00 🕒 22:30
📍 @mochuongspa.hcm
http://mochuongspa.com ※ほか市内に2店舗

ユアン / YUAN

石を使った「ホットストーンマッサージ」90分 39万VND、120分46万VND

☎ 15B5 Le Thanh Ton St., Dist. 1
☎ (028) 3823 5794 / 090 615 6525
🕒 10:00 ~ 23:00 🕒 22:30
📍 Yuan Spa Viet Nam