



mahora  
Spa



ま ほ ら  
美しい 秀でる 場所

吉奈温泉は、奈良時代から続く不思議な効能がある温泉で、多くの人に仏の道を説いた奈良時代の高僧・行基が発見した伊豆最古の温泉と云われています。

まほらスパでは、古来から瞑想やヒーリングに用いられてきたシンギングボールを温泉で温めて使用し、心と身体の平穏を取り戻すシグネチャートリートメントをご用意しています。

シンギングボールから伝わる「波動」と「浄化する力」、そして「倍音（ばいおん）」によって心や身体に心地よい刺激が与えられ、全身のめぐりにアプローチします。

## Signature おすすめ

### 「ま」 Beautiful

150分（所要時間 180分） ¥47,300

温シンギングボール + シロダーラ・ヘッド + カスタマイズメニュー

女性の心と身体は一生を通じて変化し続けます。生活環境、家庭、仕事をはじめとする、ライフスタイルの変化、ホルモンバランスの変動などにより、絶えず影響を受けています。こうした変化に対して、体調と気分を楽にする心身のメンテナンスとして本来のベストな美しいコンディションへ導くトリートメントです。その日の状態に合わせてオーダーメイドされたメニューをご案内いたします。

### 「ほ」 Superior

120分（所要時間 150分） ¥37,400

温シンギングボール + シロダーラ・ヘッド + ボディ（背面全体・肩）+ ミニフェイシャル

まほらの「ほ」は、「秀でたもの」を意味します。乱れた“気”を浄化し、心と身体のエネルギーの循環を促し、本来のエネルギーを呼び起こしてくれます。やさしいのに、力強く、心地よいタッチで満たしてくれます。

### 「ら」 Destination

90分（所要時間 120分） ¥27,500

温シンギングボール + シロダーラ・ヘッド + ボディ（背面全体・肩）

吉奈の力強い土地のパワーを感じる「ら」。倍音の「波動」が心と身体に直接働きかけ、固くなっていた心や身体に刺激が与えられ、エネルギーの詰まった箇所がほぐれていき、体調を整えます。特に身体を休めたいと感じているときにお勧めです。

## Concept

奈良時代から続く伊豆最古の湯・吉奈温泉のこの地には、いにしえから今に続く神秘的な空気が存在します。吉奈の地に受け継がれている日本古来のその環境が、現代の私たちのボディ・マインド・スピリットのバランスを最善のものへと導いてくれるでしょう。

### 吉奈の地

吉奈のこの地は清らかな水であふれています。浄化の滝、心洗われる清らかなせせらぎ、そして生命の源の湧き水。清らかな吉奈の水に包まれ、五感で感じることに、吉奈の地との一体感を感じてください。吉奈の大地を感じるにより、安心感と心の優しさを取り戻していきましょう。

ゆかしさを感じていただける、それが Mahora Spa です。

### 「まほら」とは

日本の古語で「美しい場所、実り豊かで、素晴らしい場所」といった意味があり、この世の楽園のような表現や、故郷を象徴する語として使われ、心の安らげる場所、心癒される最も素晴らしい平和な場所という意味になります。

### ことだまりチュアル

いにしえの吉奈を感じていただけるリチュアルでは、聖なる火、杉・香木の煙、塗香によって心身ともに丁寧に浄化していきます。そして、言葉に宿っていると信じられている不思議な力「ことだま（言霊）」を感じていただくおもてなしにより、心身ともに落ち着いた状態でトリートメントを迎えます。



## Body おからだ



60分  
背面全体 + 肩 + ヘッド

90分  
全 身

120分  
全身 + カスタマイズ

### るるる

60分（所要時間 90分） ¥17,050

90分（所要時間 120分） ¥25,850

120分（所要時間 150分） ¥34,650

自分自身の内に存在する“氣”のバランスをベストな状態へと導き、心身を完全にリラックスさせるトリートメントです。エネルギーラインに沿って行われるゆっくりとしたロング・ストロークは心身全てを包み込み、ストレスを解き放ちます。

### ちから

60分（所要時間 90分） ¥18,150

90分（所要時間 120分） ¥26,950

120分（所要時間 150分） ¥35,750

力強いストロークとプレッシャー、効果的なストレッチで肩や腰を中心に身体の凝りを重点的にケアします。力強い圧がお好みの方や男性にもおすすめのボディトリートメントです。

### ながれ

60分（所要時間 90分） ¥18,150

90分（所要時間 120分） ¥26,950

120分（所要時間 150分） ¥35,750

リンパの流れに沿ってトリートメントを行うことで、心身がすっきりとした軽さを感じ、リセット・浄化されます。むくみやすい方や手足が冷えやすい方におすすめです。

※女性のお客様専用

## Foot / Head おみあし / みぐし

### おみあし

60分（所要時間 90分） ¥16,500

足裏からふくらはぎ、膝下までのツボを心地よく刺激しながら、足のむくみや疲れをやわらげ、足元をすっきりと軽くさせます。

### みぐし

60分（所要時間 90分） ¥16,500

ストレスの溜まりやすい頭や、硬くなった頭皮の緊張感をやわらげると共に、首、肩まわりも丁寧にほぐす事でリフレッシュさせていきます。





## Facial かんばせ



### SUNDĀRI スンダリ

内面の平穏から生まれる美しさ「インナービューティ」  
素肌のケアだけにとどまらず心にまで響く・・・  
SUNDĀRI「スンダリ」は、素肌を健やかに美しくするだけではありません。  
Body・Mind・Spiritのバランスを整え、内面にタッチします。本来誰もが持つ内なる真の光、  
わたしらしく輝く美を提案する、ウェルネスアプローチのスキンケアです。

#### ザ スンダリ フェイシャル ベーシックケアマスク付

60分（所要時間 90分） ¥17,050

肌タイプ別にカスタマイズされたパワフルなオーガニック成分により、肌の水分バランスを整え、うるおいに満ちた健康でみずみずしい素肌へと導くフェイシャルです。

#### スンダリ リフトアップ フェイシャル ベーシック + リフトアップ

75分（所要時間 105分） ¥22,550

エイジングケアに着目したパワフルな成分や、リンパドレナージュと独自のリフティングテクニックを組み合わせ、肌を引き締めすっきりとしたフェイスラインに整え、ハリ感のある引き締まった素肌へと導きます。

#### スンダリ トータルエイジングケア フェイシャル ベーシック + リフトアップ + ネックデコルテ + 背中

90分（所要時間 120分） ¥26,950

より高いエイジングケアをお楽しみいただける特別なフェイシャルです。栄養をしっかりと補給し、若々しいツヤと輝く素肌へと導くトータルケアトリートメントです。

## Shirodhara・Head Spa シロダーラ・ヘッドスパ

### シロダーラ・ヘッドスパ

#### シロダーラ・ヘッド + デコルテ

60分（所要時間 90分） ¥18,150

#### シロダーラ・ヘッド + デコルテ + 腕 + 足裏

90分（所要時間 120分） ¥26,950

パワフルでありながら、深い癒しとヒーリングをもたらすこのシロダーラは、温められたシロダーラオイルを「サードアイ」と呼ばれる額のポイントから頭全体に使用し、心と精神のバランスを整えます。



### マタニティトリートメントへの想い

江戸時代、子宝に恵まれなかった徳川家康公の側室お万の方が訪れて入湯され、後の紀州大納言頼宣と水戸中納言頼房のお二人を授かりました。そのことから子宝の霊湯と知られ、多くの方が子宝祈願に訪れる東府や。また東府やの敷地には風雪に耐えながらもしっかりと赤ちゃんを抱えた子持ち地蔵様がいらっしゃいます。まほらスバではお万の方や子持ち地蔵様の命への願いを引き継ぎたいと考えました。命の芽生えから出逢いまで、母子ともに、より健やかにお過ごしいただきたい。という想いを込めたトリートメントです。

#### めばえ・マタニティフェイシャル 20週目未満

60分（所要時間 90分） ¥17,050

75分（所要時間 105分） ¥22,550

マタニティ時のデリケートに傾く肌状態に合わせて、肌の水分バランスを整え、潤いに満ちた健康的でみずみずしい素肌へ導きます。仰向けの状態で心身ともにリラックスしてご利用いただけます。

#### きずな・マタニティボディ 20週目以降

60分（所要時間 90分） ¥18,150

90分（所要時間 120分） ¥26,950

母子共に安心してリラックスしていただける、マタニティトリートメントです。疲れを感じやすい足、腰などをケアしながら、母体に負担のかからないポジションで全身をトリートメントいたします。

#### やすらぎ・ボディコンディショニング 出産後

ボディ（背面全体・肩）＋ シロダーラ・ヘッド

90分（所要時間 120分） ¥27,500

ボディ（背面全体・肩）＋ シロダーラ・ヘッド ＋ ミニフェイシャル

120分（所要時間 150分） ¥37,400

出産後はホルモンバランスの急激な変化や育児ストレスなどにより、身体の不調が起こりやすくなります。体調に合わせて身体をホリスティックに整え、休ませることで、心と身体を深いリラックス状態に導きます。

※マタニティボディをご希望の場合は、母子共に安定した約20週目からのご案内となります。デリケートな時期ですので、必ず担当のお医者様にトリートメントをお受けになられる旨、ご確認をお願いいたします。





## Men メンズ



60分  
背面全体 + 肩 + ヘッド

90分  
全 身

120分  
全身 + カスタマイズ

### メンズリラックスボディ

60分（所要時間 90分） ¥17,050

90分（所要時間 120分） ¥25,850

120分（所要時間 150分） ¥34,650

男性の筋肉や骨格に合わせ、深いプレッシャーで効果的に緊張をときほぐします。

### メンズフェイシャル

ベーシック（マスク付）

60分（所要時間 90分） ¥17,050

スタンダード（ベーシック + リフトアップ）

75分（所要時間 105分） ¥21,450

男性特有の肌コンディションに合わせて、皮脂・水分のバランスを整え、清潔で透明感のある素肌に導きます。

### メンズボディ&メンズミニスカルプ

90分（所要時間 120分） ¥26,950

背面全体のストレスポイントを捉え、全身の緊張感をリリースしすっきりリフレッシュさせます。特に頭から首・肩周りに疲れを感じる方におすすめです。

### メンズコンプリートパッケージ

メンズボディ（背面全体・肩・ヘッド）+ ミニフェイシャル + 足裏

120分（所要時間 150分） ¥36,850

男性特有の骨格や肌コンディションに合わせて効果的にアプローチし、心身のリフレッシュに最適なパッケージです。



## Signature

### **“Ma” Beautiful 150 min ¥47,300**

#### **Warm Singing Bowl + Shirodhara Head + Customized Treatment**

The body and spirit of every woman change throughout her life. Changes in life styles such as environment, work, family and hormone balance influence constantly. This treatment is a wonderful way of maintenance for body and spirit towards these changes. A suitable menu will be advised based on your condition of the day and the moment to bring it back to the best and beautiful as it should be.

### **“Ho” Superior 120 min ¥37,400**

#### **Warm Singing Bowl + Shirodhara Head + Balancing Body (Whole back & Shoulders) + Mini-facial**

“Ho” of Mahora represents “superior one”, which purifies Chi flow disorders, enhances the energy circulation of body and spirit and awakens the energy within. This treatment will fully satisfy you with gentle but powerful and comfortable touches.

### **“Ra” Destination 90 min ¥27,500**

#### **Warm Singing Bowl + Shirodhara Head + Balancing Body (Whole back & Shoulders)**

Get in touch with the earth power of majestic Yoshina with “Ra”. Waves from overtones directly contact and stimulate your stiff body and spirit, releasing stagnated energies and balancing your condition. This treatment is highly recommended for those who desire to rest the body.

## Body

60min : Whole Back + Shoulders + Head

90min : Whole Body

120min : Whole Body + Customized Treatment

#### **Balancing Relaxed Body**

**60min ¥17,050 90min ¥25,850 120min ¥34,650**

Bring your inner “Chi” balance to the best condition and enjoy the comfortable rhythm to the deep relaxation in body and mind.

#### **Deep Body Work**

**60min ¥18,150 90min ¥26,950 120min ¥35,750**

Strong strokes and pressure with affective stretching release stiffness and tensions especially on shoulders and back. Highly recommended for those who prefer strong pressure and/or for men.

## Facial

### **The SUNDĀRI Facial 60min ¥17,050**

#### **Basic Facial (with Facial Mask)**

Get healthy skin by customized organic active ingredients and balancing skin condition.

### **SUNDĀRI Lift-up Facial 75min ¥22,550**

#### **Basic Facial + Lift-up**

Our original lift-up treatment helps skin to have sharper and youthful facial lines. Recommended for those who like to have lift-up cares on facial.

### **Total Aging Care Facial 90min ¥26,950**

#### **Basic + Lift-up + Neck & Décolleté + Eye Care + Back**

This is an exclusive facial with supreme aging care. This total care treatment with powerful nutrients will bring youthful lustrous skin and natural glow from inside.

## mahora Spa 利用規定

### ■営業時間

トリートメント	14:30～23:00 最終受付 21:30 (予約優先)
スパショップ	14:30～22:00

### ■来店時間

よりリラックスしてトリートメントをお受けいただく為に、トリートメント開始時間の15分前に必ずご来店ください。他のお客様のご予約の関係上、万一お客様のご都合で遅れた場合、終了時間を延長できないケースもございますので、予めご了承ください。

### ■スパのお客様

男性、女性のお客様共にスパトリートメントをご利用いただけます。

### ■予約方法

当スパは予約制となっております。予め予約デスクへのお電話、直接ご来店、ホテルフロントデスク等にてご希望の日時やトリートメントメニューをご予約ください。当日のご予約も承っております。

### ■キャンセルポリシー

ご予約に合わせてお部屋の確保と準備をいたしますので、変更またはキャンセルされる場合は、前日の21:00までにご連絡をお願いいたします。当日ご連絡が無い場合はキャンセルチャージが100%発生いたしますので予めご了承ください。

### ■当スパとお客様とのコミュニケーション

メニューがわからない、決まらない場合など、お気軽にスパセラピストまでご相談ください。また、トリートメント当日の注意事項やリクエスト等がございましたら、ご予約時に予めお伝えください。

### ■ご体調

高血圧、生理中、妊娠中、授乳中、アレルギー症状、体調不良などがある方、医師にかかっている方、薬を服用されている方、アルコールを摂取された方、その他体調が気になる方は、必ず予約時に伝えてください。トリートメントが受けられない、又は制限される場合がございます。

### ■貴重品

スパ内では貴重品ロッカーはございません。ご宿泊・ご滞在中のお客様は客室内のセーフティボックスをご利用ください。貴重品の盗難、紛失に関し、ホテル、スパとも一切責任を負いかねますので、予めご了承ください。

### ■スパショップ

スパ施設内のショップは、スパご利用のお客様、またはスパをご利用されないお客様共にお気軽にご利用いただけます。

### ■スパエチケット

スパでは心を落ち着かせリラックスできる空間を皆様にご用意しております。快適に過ごしていただくためにスタッフの誘導にご協力をお願いいたします。

### ■トリートメント

当スパのトリートメントは医療行為ではありません。その効果と効能には個人差がございます。

## mahora Spa Terms and Conditions

### ■Business Hours

Treatment	14:30～23:00	Last call	21:30 ( Priority for guests with reservations )
Spa Shop	14:30～22:00		

### ■Guidelines

Please arrive 15min before your appointment time. Please acknowledge that lateness by the guest will result in a reduction of the treatment time whilst the full treatment fee will apply.

### ■Spa Customers

We offer treatments for both men and women.

### ■Booking

Our spa treatments are priority for guests with reservations. Please call, visit us or ask the hotel front desk, beforehand to make reservations and / or for inquiries during our business hours. Please feel free to contact us for same-day appointments.

### ■Cancellations

Please kindly notify us for cancellations or changes by 21:00 the day before your appointment. Failure to do so may result in a 100% cancellation fee.

### ■Consultations

Communication with our guests is highly valued at our spa. If you have questions regarding menus or do not know which menu is suitable, please feel free to ask our therapists for a consultation. If you have a special request, please inform us in advance when making a reservation.

### ■Health Condition

Please inform us if you have any medical conditions, including being on your period, allergies, high blood pressure, on medication, having had alcohol, sunburn or special needs / attention such as being pregnant or breastfeeding when making a reservation. Depending on your health condition, your treatment may be refused or modified.

### ■Personal Belongings/Valuables

Lockers are not available at our spa. Please keep your belongings and valuables in the safety deposit box at hotel front desk or in your room. Please acknowledge that our hotel / spa cannot accept responsibility for loss or damage to your personal belongings / valuables.

### ■Spa Shop

Both hotel guests and visitors are welcomed to visit and shop at our spa shop.

### ■Spa Etiquette

Our spa is a place of tranquility and relaxation. Please respect the silence and privacy of other spa guests by refraining from using cell phones / cameras in our spa. Smoking is prohibited. Our spa reserves the right to refuse service or discontinue service to anyone demonstrating behavior that is perceived to be inappropriate by any member of our staff and / or other guests.

### ■Treatments

The treatments are not medical treatments. The results will vary accordingly to the individual.



# mahora Spa & Shop



< Open > Treatment 14:30 - 23:00  
(最終受付 / Last Call 21:30)  
Spa Shop 14:30 - 22:00



東府也

Resort & Spa-Izu

TEL 0558-85-1000

〒410-3208 静岡県伊豆市吉奈98 98 Yoshina, Izu, Shizuoka  
[www.tfyjapan.com](http://www.tfyjapan.com)