



HARNN
HERITAGE SPA



東洋医学と東洋療法の伝統が育んだ奇跡の植物療法で、忘れられない体験をしてみませんか。

ハーン・ヘリテージが誇る五行の知恵、長年のアロマセラピー技術とライフスタイル提案の経験とともに、内なるバランスを取り戻し、お客様だけのウェルネスジャーニーが心豊かなライフスタイルへと導きます。



ライフスタイル&ウェルネス

ハーン・ヘリテージ・スパでは、人の健康は単にトリートメントで始まりトリートメントで終わるのではなく、身体のあらゆる部分が連動して最高レベルの健康を実現するためのホリスティックなアプローチが必要であると認識しています。

ビタミンCウォーターシャワー

アロマセンスのビタミンCシャワーは、ビタミンを放出し、抗酸化物質を生成することで、より健康的なお肌へと導き、アロマテラピー効果でリラックス効果を高め、ストレスを和らげます。スパトリートメントの前後にご利用いただければ、心身ともにリフレッシュした状態をご実感いただけます。

赤外線サウナ

静寂に包まれたハーン・ヘリテージ・スパでは、赤外線サウナをご利用いただければ、ウェルネスの旅の理想的なひとときを演出します。従来の岩盤浴やスチームサウナとは異なる穏やかな温かさで、パワフルな赤外線が身体と精神の健康を促進します。

ウェルネスワークショップ

ハーン・ヘリテージ・スパのホリスティックなワークショップにご参加いただくことで、スパでの体験とウェルネスライフスタイルをご自宅でもお楽しみいただけます。オイルミクソロジー、ボタニカルコンプレス、ナチュラルスクラブ、フットリフレクソロジーなど多彩な内容です。詳しくはセラピストまたはスパコンシェルジュにお尋ねください。

フーコックの遺産

バンブーセラピー

90'

バンブーセラピーでは温かいバンブーアロマオイルでお肌に栄養とハリを与え、竹のスティックで筋肉の緊張をほぐし、全身の疲れを癒します。

バンブーフォレスト

120'

竹のブラッシングで穏やかに角質を取り除き、血液やリンパの循環を促進してお肌本来の輝きを取り戻します。足ツボマッサージでエネルギーの流れを回復し、全身マッサージで筋肉の緊張を和らげます。

フーコック インダルジェンス

150'

バンブーブラッシング、足の指圧マッサージでエネルギーを促し、バンブーマッサージで緊張を和らげ、さらに栄養フェイシャルケアでお肌の輝きを引き出します。





五行の儀式

チャラ（火）

90'

ジャスミンとミントの天然精油を用いたタイマッサージ、アロマセラピー、翡翠フットリフレクソロジーの組み合わせで、心を癒し火の要素の内なるバランスを取り戻します。

- ・ シャムアロマリラックスマッサージ
- ・ クリスタルジェイドフットリフレクソロジー

ブルック（木）

90'

ローズとクラリセージのエッセンシャルオイルと深部の筋肉に焦点をあてたマッサージテクニックで、「木」の要素に含まれる身体のアアンバランスを解消し、最後に温湿布で緊張を和らげ、究極のリラクゼーションへと導きます。

- ・ シャムストレッチとディープティシューマッサージ
- ・ 温かいハーブ湿布
- ・ 活力を与えるヘッドマッサージ

プーム（土） 土

90'

リンパの流れを促進し、血流を促します。浄化ボディブラシでデトックス効果を高めます。ベルガモットとライムのエッセンシャルオイルが体を温め体液循環を高め、ポジティブな土のエネルギーを強化します。

- ・ 浄化ボディブラシ
- ・ リンパドレナージュマッサージ



五行の儀式

ローハ（金）

90'

レモングラスとラベンダーオイルのアロマセラピーと東洋と西洋のテクニックを融合させたこの儀式は、ストレスや疲労を和らげ、呼吸器系を回復させるとともに、感情表現と金の要素のバランスを整えます。

- 吸入前の儀式
- 活力を与えるボディスクラブ
- ユーラシアンマッサージ
- 吸入後の儀式

ヴァリ（水）

90'

リチュアルは、栄養を与えるボディラップとハーバルウォームパッドから始まり、免疫反応と身体の解毒のための心地よいマッサージが続きます。サンダルウッドとナツメグのエッセンシャルオイルのブレンドが肉体的にも精神的にも強化します。

- 栄養ボディラップ
- ポリネシア伝統マッサージ

ヘリテージボディセラピー

サイアムの伝統

60' / 90'

伝統的なタイマッサージ

タイ伝統のストレッチに着想を得て、指先、手、肘、膝を使った指圧とストレッチ法で柔軟性を回復し筋肉の緊張を和らげます。

シャムの魅力

60' / 90'

アロマセラピー

タイ伝統とアロマセラピーを組み合わせ、手のひらでの圧迫やストレッチで心地よさを追求し、緊張を解消し、しなやかさと幸福感を呼び起こします。

ユーラシアン体験

60' / 90'

ヒーリングボディセラピー

アーユルヴェーダ、スウェディッシュ、バリニーズ、オリエンタル指圧、タイ伝統療法にアロマを融合した五種の技法で、至福の癒し体験へとご案内します。

マッスルリバイバ

60' / 90'

ディープティッシューマッサージ

ゆっくりとした力強いストロークで深部筋にアプローチし血行と回復を促進、栄養豊富なマッサージオイルでお肌も修復保護し幸福ホルモンの分泌を高めます。



ヘリテージボディセラピー

デストレス・ハイドアウェイ

45' / 60'

背中と肩のコリをほぐす

首、背中、肩のコリをほぐします。手、前腕、肘を使い、軽～強めの圧使い分けてオフィス症候群を癒し、ブラックペッパーの保湿バームが筋肉の緊張を和らげます。

純粋さへの旅

60' / 90'

リンパドレナージュセラピー

浄化の旅は、全身を優しく圧迫しながら自然なリンパドレナージュを促します。この繊細なセラピーは、体重のバランスを整え、活力を高め、免疫力を向上させ、むくみを解消します。

アロマティック・インダルジェンス

60'

アロマオイルを使ったリラックスヘッドセラピー

アーユルヴェーダと美容レシピを融合させたこの癒しのセラピーでは、ツボを刺激するテクニックを組み合わせ、頭と首の緊張をほぐし、アロマヘアオイルまたはバージンココナッツオイルヘアマスクでシルクのような柔らかな健康的な髪へと導きます。

オリエンタルフットリフレクソロジー

60'

温かいオイルで行うフットリフレクソロジー

ベトナムの伝統医学(TVM)と他の文化に基づき、貴重な翡翠をリフレクソロジーに使用し、エネルギーの自然な流れを回復させ、頭からつま先までの臓器をつなぎ、より良い睡眠、心のリフレッシュ、代謝の向上を目指します。

ヘリテージセラピーアップグレード

エクスプレスヘッドマッサージ 30'

アロマオイルを使った、リラックスできるヘッドマッサージ。

エクスプレス フットマッサージ 30'

リラックスできるフットマッサージ。

エクスプレス フェイシャルトリートメント 30'

お顔に栄養を与えながら、フェイシャルマッサージでリラックス。

お子様向けリラクゼーションセラピー

キッズスペシャルトリート 60'

キッズスペシャルトリートプログラムは、お子様が大好きなマッサージです。お子様にも安心してお使いいただける、低刺激で肌に優しいハーン・バーゲンココナッツオイルを使用しております。やさしいマッサージで、お子様を心身ともに癒します。

キッズ ジェントル ボディスクラブ 45'

乾燥肌や敏感肌のために開発されたこのボディスクラブは、赤米とトウモロコシの天然成分、マシュマロオイル、ツボクサエキスを配合。デリケートなお肌を優しくケアし、うるおいを与えます。ジャスミンの精製エッセンシャルオイルが心も癒します。

ヘリテージボディスクラブ

45'

カフィアライム&ミント – 活性化

天日塩を細かく砕いたボディスクラブがお肌の角質を取り除き、カフィアライムとミントのエッセンシャルオイルが天然の殺菌作用をもたらします。

レモングラス&ラベンダー – バランシング

シアバター配合の天然グラウンディングシュガーが古い角質を優しく取り除き、お肌のコンディションを整えます。

ローズ&ゼラニウム – 若返り

アブリコットシードがやさしく角質を取り除き、オーガニックローズウォーターがうるおいを与えます。シアバターとコエンザイムQ10がうるおいを補給し、お肌のコンディションを整え、自然な輝きを促します。

ジャスミンサンバック – 保湿

乾燥肌や敏感肌に最適です。挽いた赤米とトウモロコシが、マイルドな角質除去効果を発揮します。マシュマロオイルとツボクサエキ스가お肌を落ち着かせ保湿します。

ジュニパーベリー&シダー – 保護

ゴールデンシルク、マンゴスチン、海藻、シーバックソーンベリー、タイ産ジャスミン米の天然スクラブで、お肌を汚染や炎症から守り深くうるおします。

ヘリテージ ボディラップ

45'

アフターサン・スージングジェル

ジェル状のアロエベラは、その冷却作用で日焼けを効果的に和らげ、お肌を落ち着かせながら赤みや炎症を抑えます。特製オーガニックフローラルウォーターを配合し、お肌を優しく包み込み、なめらかに整えます。

ピュリファイング・ボディマスク

ウコンと甘草エキ스가美白効果に優れる主要成分です。ホホバ、スイートアーモンド、ベニバナの天然エキスがお肌に潤いを与え、自然な輝きをもたらします。

ボディ・コントゥアリングマスク

アルゲエキス、ピンクペッパーオイル、アミノ酸プロリン、トウガラシが調和し、余分な脂肪に働きかけ、新陳代謝を促し、シルクのような健康的なお肌へと引き締めます。

ココナッツオイル、スイートアーモンドオイル、米ぬかオイルのブレンドにより、たった一度でお肌が引き締まり、潤いが感じられます。





ヘリテージ・フェイシャルセラピー

ヘリテージ・ハイドレーティング・フェイシャル

60'

ハーン認定オーガニックハイドレーティングフェイスオイルと、こわばった筋肉をほぐし、お肌をいたわるリラクシングフェイシャルマッサージテクニックで、瞬時に活気と潤いのあるお肌を実感してください。

ヘリテージ・クラリファイング・フェイシャル

60'

ホワイトマルベリーエキスとハーン認証オーガニック クラリファイング フェイスオイルが、お肌を明るくし、メラニンの生成を抑え、チロシナーゼの活性を抑制し、肌細胞の黒ずみを防ぎます。

ヘリテージ・アップリフティング・フェイシャル

60'

ハーン認証オーガニック活性フェイスオイルと細胞再生マッサージ技術で乾燥肌に対抗し、血行を促進し、顔の緊張をやわらげてお肌を若返らせます。



セレーン・ネイルリトリート

リラクゼーション、若返り、美しさを追求し、丹念に作られたトリートメントで究極のネイル体験をご堪能ください。

シグネチャーエクスペリエンス

ご自身へのご褒美、そして大切な方とこの体験を共有しませんか。

ママ&ミー - マニキュアまたはペディキュア（6～12歳の子供向け） 90'

ハーン・ヘリテージ・スパ自慢のシグネチャートリートメントで、ママとお子様のための、特別な絆を深める特別な体験を。

内容：カット、ファイル、キューティクルケア、かかとケア、スクラブ、ラップ、マッサージ、ポリッシュ。

アロマセラピー・スパ・マニキュア&ペディキュア 90'

エッセンシャルオイルを含んだリラックス効果のある海塩バスで、手と足を心身ともにリフレッシュします。

内容：カット、ファイル、キューティクルケア、かかとケア、スクラブ、ラップ、マッサージ、ポリッシュ。

ハーバル・フット・デトックストリートメント 30'

デトックス効果のフットバスとリフレクソロジーで、全身のバランスを浄化し回復させます。

スパマニキュアまたはペディキュア 60'

カット、ファイル、キューティクルケア、かかとケア、角質ケア、マッサージ、ポリッシュを含む完全なリフレッシュコースです。

エクスプレス・マニキュアまたはペディキュア 30'

手または足を素早くリフレッシュ・リニューアルする手軽で贅沢なトリートメントです。

ジェルネイルケア

内容：カット、ファイル、バフイング、キューティクルケア、ジェルポリッシュ。

ジェル・マニキュアまたはペディキュア

45'

内容：カット、ファイル、バフイング、キューティクルケア、ジェルポリッシュ。

ジェルポリッシュ除去

15'

ジェルポリッシュを安全かつやさしく除去します。

お子さま向けトリートメント（6～12歳）

30'

小さなお子様のための楽しくやさしいトリートメントです。





ミニ・マニキュア

お出かけの方や小さなお子様にぴったりの、シンプルで楽しいマニキュアです。

ミニ・ペディキュア

お子様やフレッシュで洗練されたスタイルを目指す方に最適な、さっぱりとした清潔感のあるペディキュアです。

キッズ・ハンドまたはフットケア

やさしいリラクスマッサージとお子さまに安心なケアで、小さな手足をいたわります。

キッズ・ネイルアート

お子様の個性や想像力を表現できる楽しくクリエイティブなシールです。



スパのエチケット

ご予約

ハーン・ヘリテージ・スパのご予約は、リゾート(内線8300)またはEメール(Spa.InterContinentalpq@ihg.com)にて承ります。

料金は予告なく変更となる場合がございます。

12歳から16歳のお子様は、保護者の同伴が必要です。

ご来店前

ご予約の時間通りに施術が開始されます。

遅れてご来店された場合、次のお客様との兼ね合いで施術時間が短縮されることがございます。

ご予約時間の15分前までにご来店いただき、施術前のひとときをご堪能ください。

健康に関するご案内

安心してトリートメントをお受けいただくために、ご予約の際に、アレルギー、病気、障がいをお持ちの方、特に高血圧の方、妊娠中の方はお申し出ください。

ハーン・ヘリテージ・スパ受付スタッフが、お客様に最適なトリートメントをご案内いたします。

適切なトリートメントをご提案させていただくため、スパ相談フォームのご記入をお願いいたします。

トリートメントの前後はアルコールの摂取は控えください。

お手荷物について

貴重品の紛失につきましては、当スパでは責任を負いかねますので、ご自宅または客室内のセーフティボックスにお預けください。

ハーン・ヘリテージ・スパ

静寂

ハーン・ヘリテージ・スパはすべてのお客様に静かでリラックスできる空間をご提供できるよう努めております。

スパ内では大きな声、喫煙、携帯電話のご使用はご遠慮ください。

キャンセルについて

インターコンチネンタル・フォーコック・ロングビーチ・リゾートにご宿泊のお客様：

4時間前までのキャンセルポリシーとなります。4時間以内のキャンセルには、50%のキャンセル料がかかります。2時間以内または無断キャンセルは、全額ご請求となります。

ご宿泊以外のお客様：

24時間前までのキャンセル・変更が可能です。24時間以内のキャンセルには、50%のキャンセル料がかかります。12時間以内または無断キャンセルは、全額ご請求となります。

税金・サービス料について

スパをスムーズで快適にお楽しみいただくため、すべての料金には税金とサービス料が加算されます。心付け(チップ)は任意でお願いいたします。すべての料金はベトナムドン(VND)で表示されています。





インターコンチネンタル・フーコック・ロングビーチ・リゾート
フーコック・マリーナ、バイ・チュオン、ドゥオン・ト、フーコック、キエンザン、ベトナム

電話番号: +84 (0) 297 397 8888

Eメール: Spa.InterContinentalpq@ihg.com
phuquoc.intercontinental.com/spa