

# Spa Pure Chocolate-Pineapple Sports-Yoga Studio Shiatsu & Massage Center

Chocolate-Pineapple Sports-Yoga Studio

**Data**  
2255 Kuhio Ave., Ste205, Honolulu  
☎808-922-0171 <http://www.yogawaikiki.com>  
料金：1回\$20、3回/バス\$45、10回/バス\$125もあり  
営業：ビーチ・ヨガ6:30～、パーク・ヨガ9:00～(各90分) 休み：なし MAP：●●

ビーチ・ヨガの後にカピオラニ公園で行われるパーク・ヨガも人気。もちろん続けて参加することも可能



あなたはどっちの  
リラックス？



デニス・ミラーさん

**Profile**  
ヨガ・インストラクター&マッサージ・セラピスト。ハワイ大学にてダンスを専攻後、ステージダンサーとして活躍。現在は長年のダンス経験を取り入れた独自のヨガとマッサージの普及に努める。日本語堪能。

## のんびり派？ それともアクティブ派？ ハワイ最新リラックス法！

ヨガとマッサージの達人、デニスさんに聞いた  
いまハワイで人気のリラックス法をご紹介します。

写真：瀬尾明 Photos: Akira Seo  
文：松崎裕美子 Text: Yumiko Matsuzaki

アクティブRelax

# Beach Yoga ビーチ・ヨガ



ダンスの経験が生かされたデニスさんオリジナルのヨガは、ストレッチ性が高く心身ともにリラックスできると評判。



上：まずは砂浜で寝転ぶポーズから。マットは用意されている。左：朝陽が昇ってきたら波際へ。足に当たる海水が気持ちいい

### 朝のビーチでやるヨガは格別の気持ちよさ！

せっかくハワイにいるのだから早起きしたい、というアクティブ派におすすめなのがビーチ・ヨガ。青い海を眺めて砂浜の上で波の音を聞きながらするヨガは、

まさにハワイならではのリラックスタイム。すっきりした気持ちで一日が始められるはず。初心者から上級者まで、レベルに関わらず楽しむことができる。

もっとRelax

### ヨガの後に指圧マッサージはいかが？

ヨガでリラックスした後に受ける指圧マッサージは最高。体の仕組みを知りつくしたダンス経験者のマッサージは他では味わえない気持ちよさ。3人まで同時に施術可能。



Shiatsu & MassageCenter

**Data**  
2255 Kuhio Ave., Ste 205, Honolulu  
☎808-922-0171  
<http://www.shiatsumassagecenter.com>  
料金：マッサージ(60分間)とヨガ(1回)のセット \$56(チップ、税別)など 営業：9:00～23:00  
休み：なし MAP：P●●●

のんびりRelax

# Ocean Treatment オーシャン・トリートメント



太陽の光を感じながら静かな海水プールに浮かんで受けるトリートメントは、ハワイにいることを実感させてくれる

もっとRelax

### さらに3つのリラックスも味わえる

『ペア・スペシャル』には、オーシャン・トリートメント以外にさらに3つのリラックスが。1：通常よりも遠赤外線効果の高いインド産の石を使用した岩盤浴。2：ロミロミや指圧などを組み合わせたオリジナルマッサージ。3：貸し切り風呂でゲルマニウム温浴。フルーツとドリンク付き。



### 無重力感で心地よさ倍増！

温かい海水プールに浮かび、セラピストのサポートでストレッチ効果のあるポーズをとるオーシャン・トリートメント。水中なので体に無理な負担がかからない。静かな無重力の世界にいるかのような感覚で、至福のひとときが味わえる。

Spa Pure

**Data**  
Courtyard by Marriott Waikiki Beach  
400 Royal Hawaiian Ave., Honolulu  
☎808-924-3200 <http://jp.spapurewaikiki.com>  
料金：『ペア・スペシャル』\$140 / 1人(チップ、税別)  
(2人組限定。30分間の岩盤浴、オーシャントリートメント、マッサージ、プライベートゲルマニウム温浴のお得なセット。所要時間約2時間)など  
営業：9:00～22:00 休み：なし MAP：P●●



上：ストレッチの合間に指圧マッサージも折り込まれる。下：ワイキキでオーシャン・トリートメントが受けられるのはスパ・ビュアだけ