表参道
㉞ アモ園
高い技術とリラックスを提供。ケアメニューも豊富で、マニキュアスペシャルコース（75分¥12,600）などは、ピーリングやアームマッサージ、パラフィンパックなどもついて、指先からひじまでトータルで美しく。特典■プライマリーコースかジェルネイル予約でパラフィンパックサービス。

東京都港区南青山5-6-23 スパイラル7F
☎03・3498・5797　㊡11:00〜20:00
不定休（ビル休館日に準ずる）
http://www.amoem.jp/

外苑前
㉟ レガロ
アートメイクの第一人者、三宅美帆子さんのサロン。アートやまつ毛エクステ以外にも人気なのが、「サーモシェイプ」というダイエット施術。特許取得のラジオ波でセルライトに直接働きかけ、短期間で部分やせが可能に！　60分¥52,500が初回は¥10,500で可能なので、ぜひ一度体験してみて。

東京都港区南青山2-11-13 南青山ビル5F
☎03・5785・2318　㊡11:00〜20:00
（土・祝〜19:00）　㊍日
http://www.salon-regalo.com/

表参道
㊱ フレグラントアース スパ
「接客や空間づくりも素晴らしいけれど、とにかくマッサージが上手で、ずっとやっていてほしくなる。凝り固まった筋肉が緩み、また頑張れる気持ちに」（美容エディター　藤井優美さん）。ATアロマトリートメントオリジナル90分¥18,900など。特典■上記のトリートメントを20%オフに。

東京都港区南青山6-6-20 K's南青山ビル2F
☎03・5766・6114　㊡11:00〜21:00
㊍水・木（祝日の場合は営業）　完全予約制
http://www.fragrantearth.jp/

表参道
㊲ アマータ
「オーナーの美香さんの美髪に憧れて通い始めた。疲労は毛髪にも表れるので、勝負デー前日に駆け込むとCM級のヘアに」（ビューティ・エディター　佐々木宗歩さん）。プレミアム・アロマ・ブラス130分¥12,600〜15,750など。特典■ボディクリーム「RICH GREEN」進呈。

東京都港区南青山6-4-14 INOX AOYAMA5F
☎03・3406・1700
㊡11:00〜21:00　日・祝10:00〜19:00
㊍火、第1・3水　http://pro-feel.net/

表参道
㊳ プルミエ エトワール
「エクササイズとトリートメントを組み合わせたメニューなど、健康を促進しながら美しくなることを目指しているサロン。経絡リンパマッサージはクセになる痛さで、効果感が高い」（担当エディター　吉野ユリ子）。ボディスタンダード100分¥22,680など。特典■よもぎ蒸し（ゲスト料金¥6,300）をサービス。

東京都港区南青山6-1-3 コレッツィオーネビル2F
☎03・5467・8041
㊡10:00〜21:00（日・祝〜18:00）
無休　http://premiere-e.co.jp/

表参道
㊵ アユアラングレース
住宅街の一軒家で、喧騒を忘れてリラックスできる。ハーブやフラワーエッセンスでのトリートメントから、最新機器を使った施術まで幅広い。オーガニックフェイシャル60分ビジター¥18,375など。特典■アンチリンクルコース（60分）平日11:00〜16:00での施術予約で¥24,150→¥19,320。

東京都渋谷区渋谷4-1-12
☎03・6418・3300　㊡ヘア、エステ、ネイル、アイラッシュ11:00〜21:00　土・日・祝10:30〜20:30　㊍火　http://www.ayualam.jp/

表参道
㉗ カオン
足裏や手、耳にある反射区を刺激する英国式リフレクソロジーを基本に、アロマボディケアなどを組み合わせ、深いリラクセーションと、自然治癒力の回復を叶えるサロン。和モダンの洗練された空間も心地よい。リフレクソロジー（80分・パウダー&オイル）¥8,925など。特典■20%オフに。

東京都港区南青山3-12-12 南青山312ビル3F
☎03・6804・1059　㊡12:00〜20:30
最終受付（日・祝〜20:00最終受付）　㊍月（祝日を除く）　予約制　http://www.kaon-refle.com/

表参道
㉘ タカミクリニック アンチエイジングセンター
世界で初めて「ヒアルロン酸注入顧問指導医」に選ばれた高見院長の運営するクリニック。7万件以上もの症例実績に基づいて院長が自ら行うヒアルロン酸注入は、その確かな技術に絶大な信頼が集まる。ヒアルロン酸注入¥84,000〜。特典■タカミサプリ1週間分プレゼント。

東京都港区南青山3-18-5 モンテプラザ2、3F
☎03・5414・6055
㊡11:00〜20:30　㊍水・日・祝
http://www.takamiclinic.com/

外苑前
㉙ リラックスボディ南青山店
「アジアンテイストのリゾート感溢れるインテリアのなか、朝5時まで営業の心強いディスパ。店舗数が多いにもかかわらず、施術者のレベルが高いので安心して任せられます」（担当エディター　吉野ユリ子）。アロマボディ60分¥8,000など。特典■アロマボディ90分¥12,000→¥8,000に。

東京都港区南青山4-2-1
☎03・5771・0055
㊡11:00〜翌5:00　無休
http://www.alcazaba.co.jp/

表参道
㉛ フレイス
「ヘアケアサロンなので、本当にリラックスできる。生活や食事のアドバイスもしてもらえます」（美容ジャーナリスト　倉田真由美さん）。指圧やストレッチを取り入れた満足感のある「マッスルリリース110」（フルボディ・110分＋くつろぎ）¥28,000など。特典■50%オフに。

住所非公開　（南青山、表参道から徒歩3分）
☎03・3478・2303
㊡11:00〜20:00最終受付　不定休
http://flace.info/

表参道
㉜ 指圧ROOM 表参道店
「表参道の交差点からすぐの立地、30分の手軽なリフレクソロジー（¥3,300）から120分の本格的なアロマセラピー（¥15,400）まで疲れ加減や空き時間に応じて選べる手軽さが魅力」（担当エディター　吉野ユリ子）。ほかに経絡指圧整体なども人気。特典■60分以上のコース¥1,050オフ。

東京都港区南青山5-1-25 メゾン・ド・ラミア 601
☎03・5766・6060　㊡12:00〜22:00
最終受付（祝〜20:00最終受付）　無休
http://shiatsu-room.ne.jp/

表参道
㉝ アヴェダ ライフスタイル サロン&スパ 南青山
「「チャクラ バランシング ボディ トリートメント（105分¥19,950）」は心まで活力が漲ります」（PRマネージャー　大友みのりさん／美容ジャーナリスト　倉田真由美さん）。特典■2月末日まで、エレメンタル ネイチュア フェイシャル＋ボディ＋ヘッドスパ（135分）を¥23,625→¥18,900に。

東京都港区南青山5-5-21
スパ・サロン予約☎03・5468・5550
㊡スパ10:45〜21:00　土・日・祝9:45〜20:00
不定休　http://www.aveda.co.jp/

表参道
㉑ ラ・カスタ表参道店 ヘッドセラピー ヒーリングスパ
ハイレベルなハンドテクニックによるマッサージ。「アロマに包まれてリラックス、軽くなった頭としっとり潤った髪が手に入ります」（担当エディター　吉野ユリ子）。ハーバルアロマ ラグジュアリーコース80分¥12,600など。特典■ご希望のヘアケアアイテムのトライアルをプレゼント。

東京都港区北青山3-15-5 PortofinoA-12
☎0120・726・048
㊡11:00〜20:00　無休　完全予約制
http://www.lazasta.jp/

外苑前
㉒ uka青山
ヘア、メイク、ネイル、フェイシャル、ヘッドスパなど、豊富なリクセーションメニューが揃うトータルビューティサロン。特典■ヘッドスパ（75分¥10,500〜）にホットストーンマッサージ（20分¥4,200）サービス、フェイシャルを受けた方先着30名にスキンケアサンプルをプレゼント。

東京都港区南青山3-2-2 MR BLD.2、3F
☎03・5771・7791　㊡11:00〜21:00
土10:00〜20:00　日・祝10:00〜19:00
無休　http://www.uka.co.jp/

外苑前
㉓ ボディリペア青山
女性専用ジム。女性トレーナーによるスロートレーニングによるパーソナルトレーニングと栄養士による食事アドバイスで、無理なく痩せやすい体に。入会金¥31,500、月会費¥21,000、パーソナルトレーニング50分¥3,150。特典■アジアンアロママッサージ90分¥15,000→¥9,800。

東京都港区南青山3-4-8 トレディカーサB1
☎03・5474・3131　㊡6:00〜23:00
土・日・祝10:00〜20:00　㊍第3金
http://www.bodyrepair.jp/

表参道・外苑前
㉔ ニューミーディスパ
「「パイオリティ」「リーズナブル」「エフェクティブ」がコンセプト。フェイシャルもボディもすべて一律60分¥8,800の時間制料金システムで、自在にカスタムメイドが可能。忙しい人でも気軽に立ち寄れる朝6時までの営業時間、プライベートを守れる完全個室が魅力。特典■20%オフに。

東京都港区南青山3-8-7
ラトゥール南青山1F、B1
☎03・3470・8805　㊡12:00〜翌6:00
無休　予約優先　http://newme.jp/

表参道
㉕ アグライア・ビューティ 表参道サロン
カリスマセラピスト、鈴木サリさんのサロン。地中海マヨルカ島仕込みのテクニックで、コリを緩ませ、感情のブロックを取り除く気を流すことで、内側から解放される。太陽のツインダイアモンド（120分）¥21,000など。特典■12月1日〜先着1名に脊椎ファンゴorハーブパンテーラサービス。

東京都港区南青山3-10-38 1F
☎03・3402・3442
㊡10:00〜21:30最終受付　不定休
http://www.aglaiasaly.com/

表参道
㉖ フットブルー青山店
体の軸であり、全身を支えている「足」へのドイツ式フットケアを基本に、専用マシンによるセルライトの除去やアロマセラピーによるトリートメントメニューなど、全身に及んだストレスや滞りを解きほぐすための幅広いメニューを用意。スタンダードフットケア60分（所要80分）¥8,400など。

東京都港区南青山3-12-11 ボワゼ青山9F
☎03・3470・6855　㊡11:00〜19:30最終受付（日・祝〜18:30最終受付）
無休　http://www.footblue.co.jp/

外苑前
⑭ スンダリ スパ サロン
スーパーモデルのクリスティ・ターリントンがプロデュースしたオーガニックコスメ「スンダリ」によるトリートメントを行う。ヨガの考えを用いた「マルマタッチ」など、体だけでなく精神にもエネルギーを注ぎ込む。ファーストアビヤンガ45分¥9,450など。特典■トリートメントを10%オフに。

東京都港区北青山3-2-7
スンダリ ライフスタイル ストア2F
☎03・3470・8881　㊡11:00〜20:00
㊍月（祝日は営業）　http://www.sundari.co.jp/

表参道
⑮ マグマスパ 表参道店
富士山の溶岩から放出される遠赤外線でデトックスをしたあと、モロッコのアルガンをブレンドしたオリジナルオイルでトリートメント。疲労やむくみ、ストレスがすっきり解消。溶岩浴60分¥2,600〜、アロマボディトリートメント60分¥8,400〜。特典■トリートメントを10%オフに（表参道店のみ）。

東京都港区北青山3-5-12
青山クリスタルビル B1
☎03・5775・4340　㊡12:00〜翌5:00　無休
http://www.magmas.jp/

表参道
⑯ リッカザスキンクリニック
すべてのトラブルに対し、より効果的で満足できる3ステップ治療を提案。例えばシミにはケミカルピーリング＋ライムライト＋アキュチップの3つを組み合わせることで、より高い効果が。初診料¥3,150、ケミカルピーリング¥5,250〜、ライムライト¥31,500など。特典■30%オフに。

東京都港区北青山3-5-17 はる木ビル4F
☎03・5775・2411
㊡11:00〜19:00　㊍水・日
http://www.rikka-clinic.jp/

表参道
⑰ エキュラ
「ジャイロorゲルマ温浴＋極上マッサージで、むくみが一発解消。驚くほど大量使用する鈴木サリさんのオイルも至福」（ビューティ・エディター　佐々木宗歩さん）。リンパセルラートリートメント（150分）初回¥23,520など。特典■ゲルマニウム温浴orジャイロトニック体験を各20分サービス。

東京都港区北青山3-7-3
☎03・3409・1077
㊡12:00〜22:00　土・日・祝10:00〜20:00
㊍火　http://www.ecura.jp/

表参道
⑱ レスパス ヨンカ 表参道店
欧米でプロ御用達と名高いスパブランド「ヨンカ」によるトリートメントサロン。ひとりひとりの心身の状態に合わせるオートクチュールケアで、ヨンカの伝統ある手技を用いた独自のトリートメントを行う。アロマリュクス・マッサージ（60分）¥15,750など。特典■ハンド&ネイルケアをサービス。

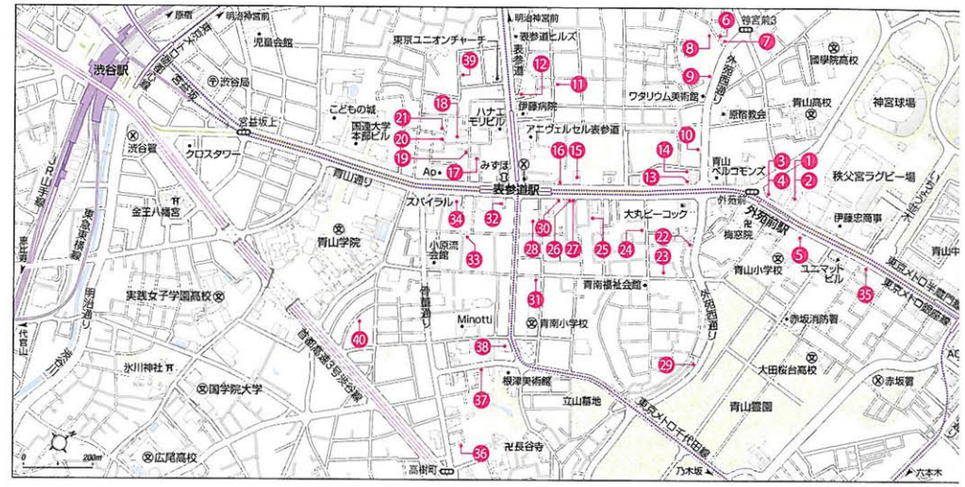
東京都港区北青山3-9-8 ノース青山ビル1F
☎03・5469・3447
㊡11:00〜21:00　㊍月（祝日は営業）
http://www.yonka.jp/salon/

表参道
⑳ レーナマリア 青山店
小顔施術のカリスマ、上田実絵子さんが、独自のマッサージ技法で顔の疲労物質を砕いて排出。「まるで彫刻のように顔を整えてもらえます。造形が変わる」（担当エディター　吉野ユリ子）。入会金¥50,000〜、矯正リンパマッサージ90分¥31,500〜など。特典■自宅ケア用「ビューティジェラート」進呈。

東京都港区北青山3-14-1 ノース青山2、3F
☎03・3406・1811
㊡11:00〜21:00　不定休　完全会員制
http://www.renamaria.jp/

癒し&不調解消サロンはここに集中! 表参道ヒーリングMAP

Realization YURICO YOSHINO　Map C-MAP



表参道
⑪ ケサランパサラン表参道店
9月7日オープンのアイラッシュエクステンションサロン。独自のデザイン提案システムで、ひとりの目もとを24の要素で徹底分析。8つの「スタンダードフォーム」に要望を加え、オンリーワンのアイラッシュエクステをデザインし、目力をぐっとアップ。施術はすべて個室。プレミアム（両目120本）¥15,750など。

東京都渋谷区神宮前4-9-9 1F
☎03・6440・0222
㊡11:00〜21:00（日・祝〜19:00）　不定休
http://www.kesaianpatharan.co.jp/

表参道
⑫ 松倉クリニック&メディカルスパ
「あれ、風邪かなと思ったときに駆け込んで疲労回復点滴（¥13,650）を1本。ビタミンやミネラルがダイレクトに吸収され、体は軽く、視界は明るくなる。ナースさんの技術が高いです（美容ジャーナリスト　倉田真由美さん）。特典■疲労回復＋デトックス点滴（¥18,900）を20%オフに。

東京都渋谷区神宮前4-11-6 表参道千代田ビル9F
☎03・5414・3600　㊡10:00〜20:00
（土・日・祝〜19:00）　無休（12/30〜1/5休診）
予約制　http://www.c-matsukura.com/

外苑前
⑬ ハーン青山本店
タイのナチュラルスパブランド「ハーン」のプロダクツによる極上のトリートメントが受けられる。古式ハーブ療法や伝統的なマッサージセラピーなど、アジアの伝統的施術が充実。タイベリテージ90分¥10,395など。特典■90分以上のコースを予約の方にプレゼント進呈（なくなり次第終了）。

東京都港区北青山3-2-5 NH青山ビル1F
☎03・6804・5501
㊡11:30〜21:00　無休
http://www.harnn.jp/

外苑前
⑦ おたふくリラックス
全身マッサージとフットマッサージを中心に、タイ古式マッサージの効果を存分に体感できる。全員がタイ古式マッサージ認定校の出身者という技術をもちながら、リーズナブルな価格設定、深夜営業という手軽さが魅力。60分¥5,000など。特典■60分以上のコースを¥1,000引きに。

東京都渋谷区神宮前3-35-8 ハニービル青山B1
☎03・3497・0198　㊡12:00〜24:00最終受付
（土・日・祝〜23:00最終受付）　㊍日
無休　http://otafuku-relax.com/

外苑前
⑨ パルトネール 青山本店
アーユルヴェーダを基本としたコースと、東洋医学を基本としたコースがあり、いずれも手技を中心にしたオリジナルテクニックで、痩身やリラクセーション、デトックス効果の高いメニューが充実している。特典■シロダーラ（90分・ボディ&ヘッドマッサージ付き）を¥23,400→¥12,000にて。

東京都渋谷区神宮前3-7-1 マリオンビル4F
☎03・3475・1121　㊡12:00〜21:00
土11:00〜19:00　日・祝10:00〜18:00
㊍12/30〜1/4　http://www.partenaire.jp/

外苑前
⑩ グラサ青山店
南国の海辺をイメージした雰囲気のなか、ハンドケアやフットケアから、フェイシャルケア、よもぎ蒸し、バリニーズボディヒーリングまで、多岐にわたってリラクセーションメニューを用意している（ボディヒーリング¥5,500、フェイシャルベーシック¥5,500、リフレクソロジー¥3,500〜など）。特典■20%オフに。

東京都渋谷区神宮前3-1-30 HSビル2F
☎0120-00-4517
㊡12:00〜21:00　土・日・祝10:00〜19:00
無休

外苑前
④ 中国式鍼治療専門店ハリー
個人の体質に合わせたマッサージと中国式鍼灸による治療で、健康的にダイエットを成功させる治療院。大脳の働きを刺激して食欲を抑え、皮下脂肪を燃焼させる。治療費1回¥7,500。特典■2月末日まで、治療代¥7,500→¥5,500、Beauty美容コース¥12,000→¥10,000に（現金のみ）。

東京都港区北青山2-7-17 青山安念ビル5、7F
☎03・3404・8899　㊡11:00〜20:00最終受付
土・祝10:00〜15:00最終受付　㊍日
完全予約制　http://www.hurri.co.jp/

外苑前
⑤ スペリアルサロン
東洋療法の医療器具、黒水牛の角でできた磁気棒「太乙sou-kin棒」を使い、"美の基本は血流"と考え、骨、筋肉、血管、神経、リンパに働きかけるリフレクソロジーサロン。全身の血液の流れを活性化させ、驚くほどの全身の温かさと爽快感が。ネックリフレ+フェイス（50分）¥10,500など。

東京都港区南青山2-22-14 フォンテ青山101
☎03・3475・1687　㊡12:00〜22:00最終受付
土・日・祝11:00〜20:00最終受付
㊍月　予約制　http://www.superior.ne.jp/

外苑前
⑥ ツィッギー
日差しの心地よい優雅な空間で、ヘアはもちろんネイルやアイラッシュ、リフレクソロジーまで受けられるトータルビューティスポット。個室で受けるヘッドスパ（¥12,000〜）は、ローズウォーターをふんだんに用いたケア製品をはじめ、天然由来成分で頭皮をマッサージ。特典■10%オフに。

東京都渋谷区神宮前3-35-7-001
☎03・6413・1590
㊡11:00〜20:00（土・日・祝〜19:00）
㊍火　http://www.twiggy.co.jp/

外苑前
① ウチイケ鍼灸整
「確かな腕をもつ鍼灸院。ぎ
きも、行きはタクシーで、帰り
（マーケティング&コミュニケ
ジャー　高木あゆみさん）。鍼
中国式マッサージ（スイナ）3
特典■初診料（¥3,000）を

東京都港区北青山2-7-13
☎03・5411・0115
㊡10:00〜19:00　㊍祝
http://www.uchiike.info/

外苑前
② ウラクアオヤマ デイ
無香料スクワランオイル10(
のオリジナルオイルによるリ
制施設のため来館時は2階
■リバイバルボディ&リフトア
分）¥23,100、デトックスボラ
エイシャル（75分）¥14,700

東京都港区北青山2-7-13
☎03・5411・0111
㊡11:00〜19:30最終受付
http://www.urakuaoyama.c

外苑前
③ エイチスリー HI
骨格を整える整体、内臓をお
を整える内臓整体、そしてア
鍼、小顔矯正など確かな技術
脈づくりに取り組むボディメン
勢分析器で施術前後の体の
感できるのも魅力。特典■¥1

東京都港区北青山2-7-17-3F
☎03・3796・2244
㊡12:00〜22:00（日・祝〜2
予約優先　http://www.h-3.j