

# MIZUKI SPA & FITNESS

汐留の高層ビル群を望む29階に位置する「水月スパ&フィットネス」。1,400㎡もの広さを誇る空間にはサウナやジェットバスなどを設え、日常の疲れを癒すのにふさわしい静寂の時間が流れます。水月スパ&フィットネスならではの月の満ち欠けのサイクルと心と体のバイオリズムを意識したホリスティックなアプローチで、ボディ・マインド・スピリットからなる内面からの輝きを引き出します。

## 水月シグネチャー

水の音とともに月をイメージした空間で行う施術では、水月スパオリジナルのアロマオイルを使用します。水月スパのみでお受けいただけるシグネチャートリートメントで至福のひとつときをお過ごしください。

### ミズキスピリット (150分)

開業当初から続く、水月スパを代表するボディ、フェイシャルの両方をケアするスペシャルコース。和の安らぎを感じるひのき風呂でのバスタイムの後、軽やかなリズムが心地よいバンブーを使ったオリジナリティ溢れるマッサージで血行を促進。それに続くオールハンドのボディとフェイシャルトリートメントで、深いリラクゼーションをもたらし、全身の活性化を目指します。広々としたひのき風呂のお部屋は、おふたりでもお楽しみいただけます。心身のバランスを整える珠玉の時をお楽しみください。  
\*フットバス \*ひのき風呂 \*抹茶とお茶菓子 \*バンブーマッサージ  
\*アロマオイルマッサージ \*フェイシャル

### ムーンサイクルトリートメント (90分)

月の満ち欠けの周期は肌にも影響をもたらすという考えに基づき、施術時の月齢に合わせてトリートメントの内容を変更しご提供します。自然界のサイクルを取り入れた神秘的なこのトリートメントでは、イギリス・コーンウォール生まれの100%オーガニック化粧品「Inlight Beauty (インライトビューティ)」を使用します。

### ヴァルモン エクスペリエンス (90分 / 120分 / 150分)

スイスが誇る最先端技術と豊かな自然が作り上げた製品で名高いエイジングケアのエキスパート「VALMONT (ヴァルモン)」の化粧品を取り入れ、当日のお客様の体調に合わせて疲労回復やリラクゼーションなど、カスタムメイドトリートメントが可能なコースです。

### グレイスフルタイム (120分 / 150分 / 180分)

ご予約時に時間枠をお取りいただき、当日のお客様の体調に合わせて疲労回復やリラクゼーションなど、カスタムメイドトリートメントが可能なコースです。プライベートルームでのトリートメントが極上のリラクゼーションへといざないます。

### アルティメイト エスケープ (180分)

ヴァルモンの製品を使用したフェイシャルと、ボディエクスフォリエイト、ピークス オブ スリムネスが含まれた贅沢なコースです。

### アーリーバード (120分)

朝10時までに施術を始めるお得なパッケージ。カスタムメイドのボディトリートメントに、乾燥したお肌に潤いを与えるフェイシャルを組み合わせたコースです。

### ワンデイスバジャーニー (90分) ※ビジター限定

疲労回復やリラックス効果を促す全身のオイルマッサージに、フィットネスエリアのジム、プール、ジェットバス、サウナなどのご利用が含まれた、1日ゆっくりお過ごしいただけるパッケージです。

## オプション

### ボディまたはフェイシャル (30分)

トリートメントの延長をご希望の方に。

### リンクルケア (15分)

イントラシューティカルを使用した部分ケア。

### プライベートバス (30分)

プライベートな空間でジェットバスをご堪能ください。

### ひのき風呂 (30分)

プライベートな空間でゆっくりとおくつろぎいただけます。

### スパスイートへのアップグレード (30分)

汐留のシティビューを眺めながらのトリートメントをご堪能ください。

### セラピスト / インストラクター指名

### ムーンヨガ (60分) ※ビジター利用可

月に1日満月の日に行われるレッスンです。フィットネスエリアのジム、プール、ジェットバス、サウナなどのご利用が含まれます。

### ムーンヨガ (60分) ※ビジター利用可

月に1日満月の日に行われるレッスンです。フィットネスエリアのジム、プール、ジェットバス、サウナなどのご利用が含まれます。

### ムーンヨガ (60分) ※ビジター利用可

月に1日満月の日に行われるレッスンです。フィットネスエリアのジム、プール、ジェットバス、サウナなどのご利用が含まれます。

## フィットネス

25mのスイミングプールは、墨絵をモチーフにした幻想的な空間。高さ7mの窓に広がるダイナミックなシティビューをお楽しみいただけます。その他、最新のトレーニングマシンを備えたフィットネスジム、スタジオ、スチームサウナ、ドライサウナ、ジェットバスなどを完備。トレーニングはもちろん、ご自宅のようにおくつろぎいただける空間です。※原則、水月スパ&フィットネス会員の方およびご宿泊の方のみご利用いただけます。

### パーソナル ワークアウト (30分 / 45分 / 60分)

パーソナルトレーナーとのマンツーマンセッションです。トレーニング、ストレッチ、ヨガ、ピラティスなど、お客様のご要望に合わせてご用意いたします。

### スタジオレッスン (30分 / 60分)

ヨガやピラティスなど、多彩なプログラムをご用意しております。詳細につきましてはスパレセプションまでお問い合わせください。

## ギフトカード

健康美とラグジュアリーな至福のひとつときのプレゼントに、水月スパのギフト券をご用意しております。スパレセプションおよび28階フロントデスクにてお買い求めいただけます。

## 水月スパショップ

29階の水月スパ ショップでは、トリートメントの効果を維持していただくために、スパで使用した化粧品や水月スパオリジナル商品を多数ご用意しております。お買い物だけでもご利用いただけます。

## 水月スパ オリジナルアロマオイル

ひのきや柚子をはじめ、黒文字やニオイコブシなど和の風情を感じるアロマオイルをご用意しております。四季折々に様々なオイルをお楽しみください。

### 水月スパ&フィットネス

## MIZUKI SPA & FITNESS

**営業時間** スパ **9:00 - 22:00** フィットネス **6:00 - 22:00**

Tel: 03.6388.8620

〒105-7337 東京都港区東新橋1-9-1 コンラッド東京 29階  
mizuki.conradtokyo@conradhotels.com | mizukispa.jp

- ヒート&ウォーターエクスペリエンスがすべてのトリートメントに含まれます。ご予約時間の60分前までのご到着をおすすめしております。
- 表示の内容は予告なく変更になることがあります。
- フィットネスは会員制度を設けております。詳しくはスタッフまでお問い合わせください。
- トリートメントのご予約は9:00-21:00に承ります。

## ボディ

### パーソナライズドボディ (60分 / 90分 / 120分)

全身にひのきとゆずの水月スパオリジナルオイルまたは季節のオイルを使用。お身体の部位に合わせて行うカスタムメイドボディトリートメントです。肩こりや足のむくみなどでお困りの方におすすめです。

### デトックス カッサ (60分 / 90分 / 120分)

イギリス・コーンウォール生まれの100%オーガニック化粧品「Inlight Beauty (インライトビューティ)」のバームを使用したボディトリートメントです。東洋医学の考えに基づくカッサを使用しながら筋肉をほぐし、血行の循環をよくすることで老廃物を流し、コリとくすみ解消され、肌本来の柔らかさや明るさを取り戻します。

### ホットストーン (60分 / 90分 / 120分)

温めた天然の石とオイルを使い全身の血行を良くすることで、デトックス効果を促します。緊張した筋肉を緩ませ、身体の代謝能力を向上させます。冷え性やストレスが溜まっている方におすすめです。

### ホットシェル (60分 / 90分)

温めた美しいピンク色の貝殻を使い、アロマオイルを用いて全身を優しくマッサージすることで、疲れを揉み解し、穏やかなリラククス効果を促します。

## フェイシャル

## intraceuticals

### 02イントラシューティカル

95%の高濃度酸素圧と独自の特殊美容液を同時にお肌に導入し、深層から表層まで確実に栄養を届けます。肌代謝も促進され毛細血管が拡張し、美容液がより浸透しやすい状態になり、即効的に肌を引き締めツヤ、ハリの回復、クスマのないクリアな肌質に仕上げます。

### リジュビネーション (60分)

特殊な複合ヒアルロン酸によって即効的に肌をふっくらとさせて若々しいお肌へと導きます。

### アンチリンクル / ホワイトニング (90分)

筋肉の収縮によってできたシワ、小じわにアプローチし、ポトックスのようなハリ感を与えます。バックマッサージ、フェイシャルマッサージが含まれ、さらにリラククスしていただけます。

### マタニティ タッチ (60分)

妊娠安定期の方へのオイルボディトリートメントです。安全性の高いオイルで、妊娠期特有のストレスを和らげます。ご予約前に必ずかかりつけ医とご相談ください。

### エナジーバランス (60分 / 90分)

オイルを使わずに強めの圧を加える技法で、体のバランスを回復させ、滞ったエネルギーの流れを正常化します。着用用での施術となります。

### ジェットラグリカバリー (45分)

黒文字オイルを使用することにより、体内のバランスを整えながら長時間のフライトで凝り固まったお身体のコリやむくみを優しく取り除きます。

### ピークス オブ スリムネス (60分)

ヴァルモン独自の手技を使った真のボディライン改造トリートメント。ボディラインを整え、引き締め効果のあるクリームを使用した体の各部位に深く働きかけるマッサージでスレンダーなボディへと導きます。

### ヴィッシーズ ピュリティ (45分)

リラククスと心地よさをもたらす保湿のためのボディスクラブ。ハリとうるおいのある素肌へと導くトリートメントです。



### ER COSME

『美しく在り続けること』これは万国共通の全ての人の望みです。24金、プラチナ、ゲルマニウムを配合したメイドインジャパンのERコスメはシンプルなラインナップで、美しい肌へと導きます。

### モイスチャライジング (60分 / 90分)

お肌に必要不可欠な水分バランスを整え、乾燥やゴワつきからお肌を守ります。  
\*90分のコースにはバック/ハンドマッサージが含まれます。

### ファーマーミング (60分 / 90分)

豊富な美肌成分を贅沢に使用しお肌を活性、引き締めていく毛穴レストリートメントです。  
\*90分のコースにはバック/ハンドマッサージが含まれます。

## ヴァルモン ラグジュアリースキンケア



ヴァルモンは、ブランド誕生の由来であるヴァルモンクリニックから美容医療の伝統を受け継ぎ、1985年よりエイジングケアに特化して研究開発されたスイスのセルラーコスメティック。ヴァルモン独自のDNAとRNA、スイスの自然豊かな美しい恵みを原料としたアイテムをふんだんに使用したトリートメントです。優雅に空を舞う蝶のような「バタフライムーブメント」を特徴とした手技で、ラグジュアリーなひとときをご提供します。

### マジェスティック トリートメント (90分)

ヴァルモンの最高峰ライン、レリクシール デ グラシエを使用し、ヴァルモンの技術と知識すべてを注ぎ込んで作られた究極のフェイシャルトリートメント。マッサージで輪郭をくっきり整え、若々しい表情へ導きます。

### ヴァルモンフェイシャル (75分)

当日のお肌の状態に応じてセラピストによる肌カウンセリングで下記4種類のメニューよりお選びいただけます。

#### ◆ハイドレーション オブ ザ プリス

水分不足による肌の乾燥と小ジワ、強い突っ張り感を、リラククスできるゆったりとしたベースのマッサージにより、リンパの流れにフォーカスすることで、肌に水分が満たされ、フレッシュでみずみずしく潤う肌へ導きます。

#### ◆エネルギー オブ ザ グラシエ

エネルギー不足によって疲れた肌に、エネルギーでありながらリラクゼーションをもたらす血液の流れにフォーカスした酸素供給マッサージで活力に満ちたハリのある肌へと導きます。

#### ◆ルミノシティ オブ アイス

くすみがちな肌や毛穴の開きが気になりはじめた肌を血液循環をスムーズに促すフェイシャルリフレクソロジーでお肌をクリアにし、ツヤと輝きのある肌へ導きます。フレッシュで艶のある均一な肌色、なめらかな肌感、透明感のある肌を実感いただけます。

#### ◆ファームネス オブ ザ ヒルズ

ぼんやりとしてしまった輪郭やたるみを感じる肌に、深部マッサージを行うことで緊張を解き、血液を送り込むことできめ細かく引き締めボリュームを蘇らせます。肌の引き締めを強化し、くっきりとした若々しい顔立ちを作るリフティングトリートメントです。

### インスタント グロウ (45分)

瞬時にお肌に水分を補給し、みずみずしいお肌へ導くエクスプレスフェイシャルトリートメント。短時間でもしっかりと効果を実感いただけます。



### メンズ・ボディトリートメント「リチャージ」(60分 / 90分 / 120分)

寝不足、日々のストレス、スポーツや旅の後などの疲れた身体のリズムを取り戻し、心身を目覚めさせ活力を与えるトリートメント。イントラシューティカルのマシンを使用し、高濃度酸素を吸入しながら受ける全身のオイルマッサージです。

### メンズ・フェイシャルリートメント「リフレッシュ・フェイシャル」(60分 / 90分)

今の肌の状態に最適なスキンケア製品をご提案しフェイシャルトリートメントを施します。疲れや年齢の出やすい目元にはイントラシューティカルでケア。高濃度酸素の優しい圧でマッサージしながら最新技術が詰まった専用美容液をしっかり浸透させ、たるみ、くすみ、シワをケアするとともに目元をすっきりリフレッシュさせていきます。フィットネスクラブに通って体のメンテナンスをするように、定期的にお肌をお手入れするのにおすすめのプランです。

## OPTIONS

**Body or Facial** (30 min)  
Additional body or facial treatment

**Wrinkle Care** (15 min)  
Intraceuticals anti-wrinkle care

**Private Bath** (30 min)  
Ultimate privacy is made possible with a private bath

**Hinoki Bath** (30 min)  
Enjoy complete relaxation in your own Japanese cypress oasis

**Upgrade to Spa Suite Room** (30 min)  
Nourish the skin while soaking up calm ambiance and panoramic views

**Preferred Therapist / Instructor Fee**

## FITNESS

Escape to a fitness center featuring the latest Technogym equipment. Run for miles on the treadmill or lift weights while enjoying a view of the vibrant city below. A team of fitness professionals is on hand to provide personal training. Plunge into the 25-meter pool for a swim before unwinding in the sauna and steam room.

\*This facility is available for hotel guests and Mizuki Fitness members only.

**Personal Workout** (30 min / 45 min / 60 min)  
Whether you are looking for personal training, stretching, yoga, or pilates, our personal trainers provide versatile and personalized one-on-one training sessions. We promise to help you embark on your day feeling revitalized, relaxed, and ready for whatever lies ahead.

**Studio Lesson** (30 min / 60 min)  
Several studio lessons, such as yoga and pilates, are conducted every day. Please contact Mizuki Spa & Fitness for more information.

**Moon Yoga\*** (60 min)  
Meditative full-moon yoga by candlelight takes place once a month and includes unlimited access to Mizuki Spa's swimming pool, gym, whirlpool bath, sauna and more.  
\*Moon Yoga is also available for visitors.

## GIFT VOUCHERS

Mizuki Spa & Fitness gift vouchers are the perfect treat when you want to indulge yourself or loved ones. Available at the Mizuki Spa reception and the hotel's Front Desk on the 28th floor.

## MIZUKI SPA SHOP

Continue to care for and enhance your health, skin radiance, and inner balance at home with our comprehensive range of exclusive skin care products available at the Mizuki Spa & Fitness.

## ORIGINAL ESSENTIAL OILS

Essential oils created exclusively for Mizuki Spa & Fitness, made from natural Japanese plants and ingredients including Yuzu Citrus, Hinoki Cypress, Magnolia Salicifolta, and Kuromoji Spicebush. Available at the Mizuki Spa Shop.

- All treatments include Heat & Water Experience. We invite and welcome you to arrive one hour prior.
- Offerings are subject to change without notice.
- For more information or inquiries about membership, please contact Mizuki Spa & Fitness.
- Reservations for treatments may be booked from 9:00 am to 9:00 pm.

## MIZUKI SPA & FITNESS

**OPEN HOURS SPA 9:00 - 22:00 FITNESS 6:00 - 22:00**

Tel: 03.6388.8620

Conrad Tokyo 29th Floor, 1-9-1 Higashi-Shinbashi, Minato-Ku, Tokyo, 105-7337  
mizuki.conradtokyo@conradhotels.com | mizukispa.jp

# MIZUKI SPA & FITNESS

Mizuki Spa & Fitness, the largest hotel spa of its kind in Tokyo, is situated on the 29th floor of Conrad Tokyo, offering the ultimate exclusive urban spa experience amid panoramic views of the city skyline. Relax in comfort and let our highly trained expert therapists take care of your every need.

## MIZUKI SIGNATURES

Mizuki's signature treatments are devised to reflect a growing desire for elegantly simple, effective, and authentic spa experiences that deliver long-lasting rejuvenating results. Each signature treatment features a relaxing massage ritual with the therapeutic benefits of custom-blended essential oils, created uniquely for Mizuki Spa & Fitness.

**Mizuki Spirit** (150 min)  
This treatment begins with a foot treatment, followed by a traditional Hinoki (Japanese cypress) bath experience. Unique and indulgent, it is designed to bring the body into balance using bamboo sticks.  
Includes: Foot ritual, Hinoki bath experience, tea ceremony, bamboo massage, body massage, and facial.

**Moon Cycle** (90 min)  
Based on the philosophy that the lunar cycle has an effect on the skin, each treatment is tailored to the stage of the moon at the time of the treatment. This mystical treatment includes the use of 100% organic cosmetics by Inlight Beauty from Cornwall, England.

**Valmont Experience** (90 min / 120 min / 150 min)  
Employing products from Swiss anti-aging expert "Valmont," renowned for its cutting-edge technology and natural ingredients, this offering allows for a customized experience designed to relieve fatigue and provide relaxation to suit each guest's physical condition on the day of the treatment.

**Graceful Time** (120 min / 150 min / 180 min)  
Mizuki's bespoke "Time" encourages guests to book time rather than specific treatments, so that services can be tailor-made to meet individual needs.

**Ultimate Escape** (180 min)  
Experience the ultimate in luxury beauty treatments combined with a facial and body scrub with Elixir des Glaciers, Essence of Bees collection and Peaks of Slimness.

**Early Bird** (120 min)  
A special spa package designed for early risers. This offer, only available with a pre-reserved 10:00 am appointment, includes a bespoke body treatment and refreshing facial to start the day with a glow.

**One Day Spa Journey\*** (90 min)  
Relax and restore a deep sense of well-being with a therapeutic massage, alongside full and unlimited access to Mizuki Spa's swimming pool, gym, whirlpool bath, sauna and more.  
\*One Day Spa Journey only available for visitors.



## BODY

---

### **Personalized Body Treatment** (60 min / 90 min / 120 min)

This massage aims to ease stress by realigning the mind, soothing emotions, and relaxing the entire body. Utilizing Mizuki's original essential oil blend with Hinoki (Japanese cypress) and uplifting Yuzu citrus, this calming treatment allows mind and body to completely unwind and eliminate visible signs of fatigue.

### **Detox Gua Sha** (60 min / 90 min / 120 min)

This body treatment incorporates "Inlight Beauty" balm, a 100% organic cosmetic hailing from Cornwall, England. While applying Gua Sha, based on oriental philosophy, the treatment relieves muscles and improves blood circulation to drain off toxins, relieve stiffness and dullness, and restore the skin's natural softness and luster.

### **Hot Stone** (60 min / 90 min / 120 min)

This full-body massage uses warm volcanic stones to relieve deep muscle tension, eliminate toxins, and calm body as well as mind. This experience enhances overall well-being by rejuvenating the body and directing its flow of energy.

### **Hot Shell** (60 min / 90 min)

A therapist provides a body massage using aromatic oil and heated shells, which evokes a sense of deep relaxation and refreshment from tension.

## FACIAL

---

### intraceuticals

#### **O2 Intraceuticals**

The application of oxygen under light pressure mimics a hyperbaric chamber where oxygen is delivered to the skin along with Vitamins A, C, and E and Antioxidants to help neutralize free radicals. This treatment greatly improves skin hydration and volume as well as instantly reduces the appearance of fine lines and wrinkles. Skin looks visibly lifted, younger, and luminously radiant.

#### **Rejuvenation** (60 min)

This skin quenching treatment provides the ultimate in intense hydration. Perfect for all skin types, the Rejuvenate Professional Serum contains vitamins and antioxidants that dramatically lift, tone, and hydrate the skin.

#### **Anti-Wrinkle / Whitening** (90 min)

This targeted treatment is the perfect, non-surgical alternative to more invasive procedures. Natural amino acids instantly firm, lift, and plump the skin for a dramatically reduced appearance of fine lines and wrinkles.

### **Maternity Touch** (60 min)

This carefully devised maternity (prenatal) massage provides relief that is appreciated during this precious time of caring for yourself and your growing little loved one.

### **Energy Balance** (60 min / 90 min)

An invigorating dry massage that helps restore the body's energy balance.

### **Jet Lag Recovery** (45 min)

Pamper yourself with a body massage using Kuromoji Spicebush essential oil that reduces muscle tension after a long flight and restores an inner sense of calm and well-being. Your body and mind will be fully energized and refreshed.

### **Peaks of Slimness** (60 min)

A full-body remodeling. A variety of movements and applications of pressure deeply work each part of the body to enhance contours and tone.

### **Bisses Purity** (45 min)

A relaxing and soothing body scrub that is moisturizing, leaving the skin supple and hydrated.



#### **ER COSME**

"To stay beautiful" is a desire shared by everyone. ER COSME understands this and provides a lineup of cosmetics that are made in Japan and feature 24-karat gold, platinum, and germanium.

#### **Moisturizing** (60 min / 90 min)

This concentrated and deeply nourishing moisture boost is for dry and dehydrated skin.

\*Back and hand massage are included with the 90-min treatment.

#### **Firming** (60 min / 90 min)

This regenerating facial helps minimize fine lines, combat the signs of aging, and visibly improve the appearance of your skin.

\*Back and hand massage are included with the 90-min treatment.



VALMONT

## VALMONT LUXURY SKIN CARE

---

Valmont has inherited the tradition of cosmetic medicine developed at the Valmont Clinic, from which the brand originated, and has been advancing the field of anti-aging solutions since 1985 through R&D with a focus reaching down to the cellular level. Treatments make liberal use of Valmont's proprietary DNA and RNA, as well as ingredients from the bounty of Switzerland's abundance of nature. Each treatment is characterized by the "butterfly movement," which refers to hand movements similar to the graceful flight of a butterfly, providing a luxurious experience.

### **Majestic Treatment** (90 min)

Born from the most coveted Elixir des Glaciers, Essence of Bees collection, this treatment is infused with moisturizing compounds of honey, such as propolis and royal jelly. Coupled with expert massage technique, it is a treat for the décolleté, providing age-defying luster and clarity.

### **Valmont Facial** (75 min)

Choose from the following four options following a skin consultation with a therapist in accordance with the condition of your skin on the day of treatment.

#### ◆ **Hydration of the Bisses**

Through delicate and slow massage to promote lymphatic drainage and improved fluid flow in the skin, hydration levels are boosted, bringing relief from dry or dehydrated skin. It's the best way to re-plump the skin with moisture.

#### ◆ **Energy of the Glaciers**

An energizing, yet relaxing massage that stimulates blood flow and the oxygenation of the cells to erase all signs of fatigue and leave the skin vibrant and resilient.

#### ◆ **Luminosity of Ice**

Facial reflexology that promotes smooth blood circulation that clears the skin and leaves it luminous and glowing. Experience a fresh, glowing, unified complexion with silky smoothness.

#### ◆ **Firmness of the Hills**

Deep massage relieves tension and boosts blood flow to the skin to restore fine texture, firmness, and volume. This lifting treatment tightens and strengthens the skin, creating a clear, youthful-looking complexion.

#### **Instant Glow** (45 min)

An express anti-aging facial, to recover radiant skin and smoothed eye contours.



## MEN'S SPA

---

### **"Recharge" Body Treatment for Men** (60 min / 90 min / 120 min)

This treatment restores natural body rhythm following exhaustion, leaving both the body and mind recharged and revitalized. A full-body oil massage employing a proprietary machine from Intraceuticals provide high concentration oxygen inhalation.

### **"Refresh" Facial Treatment for Men** (60 min / 90 min)

This offering encompasses a facial treatment that takes into consideration the current condition of your skin and includes massaging a special serum from Intraceuticals into the area around the eyes with gentle pressure using highly concentrated oxygen to thoroughly penetrate the skin to treat sagging, dullness, and wrinkles, leaving the eye area refreshed.