$CONRAD^{\circ}$

TOKYO

NEVER JUST STAY. STAY INSPIRED.

MIZUKI

SPA&FITNESS

水と月が出逢ったとき、極上の安らぎが生まれました。 Moon and water meet creating a world of calm.

潮の満ち引き、月の満ち欠けと同じように、私たちの身体も自然のリズムをもっています。「水月スパ&フィットネス」は、自然界で最も影響力のある"水"と"月"が出逢い、静寂で幸せに満ちた、活力あふれる世界を創りあげる空間です。自然の体のリズムにそったケアで美と健康をもたらし、充実したライフスタイルをご提案します。

Just as the tides ebb and flow so do our body rhythms. Enter the unique world of Mizuki Spa & Fitness, where Moon and Water, two of nature's most powerful yet calming symbols integrated into the elements of design, create a harmonious sanctuary to inspire beauty and wellness, and restore life balance.





スパ **SPA**





VALMONT

スイスが誇る豊かな自然と、先端技術を駆使して研究開発されるセルラーコスメ ティックス。セレブリティたちをも魅了するスパでのトリートメントと、ブランドの世界 観、「時間の魔術師」と称されるにふさわしい、エイジングケアのパイオニアブランドと して世界中のひとびとに愛されています。

The master of anti-age treatments since 1985, Valmont perpetuates the unique expertise of Swiss cellular cosmetics with incomparably efficient care treatments giving immediate, long-lasting results. Valmont care treatments find their source in Switzerland's pure and protected environment. Their exceptional quality is the fruit of a subtle alliance of alpine ingredients and advanced scientific expertise.



ER COSME

Made in Japanの結果重視型の基礎化粧品。全ての製品に24金、ブラチナ、ゲルマニウムを配合し、保湿力とファーミングを追求。モイスチャライジング効果により、 肌代謝を高め、コラーゲン再生によるシワの抑制を促します。 そしてリフトアップ効果の高いマッサージで引き締め、美しいフェイスラインを目指します。

The innovative, result-oriented and scientifically advanced basic skin-care products from Japan contain 24K gold, Platinum, and Germanium. The regenerating facial helps increase moisture retention and provide a smoother skin, while minimizing fine lines, combat the signs of aging, and visibly improve the appearance of your skin.



INTRACEUTICALS

95%の高濃度酸素圧で独自の特殊美容液をお肌に導入し、深層から表層まで確実に栄養を届けます。肌代謝が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ます。即効的に肌を保湿し引き締め、ツヤ、ハリの回復、シワ、小じわの改善、クスミのないクリアな肌質に仕上げます。

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 and instantly reduces the appearance of fine lines and wrinkles. making skin looks visibly lifted younger and luminously radiant.



INLIGHT BEAUTY

インライトビューティは、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。 植物療法士で漢方医のスピーツィア博士の、バイオ親油性マトリックス®特許取得技術 による抽出とブレンド方法で、肌に最も効果的に働くように考え、必要な天然成分を 肌に還元するために開発された製品です。

INLIGHT Beauty is a 100% organic cosmetic brand born in Cornwall, England. The products are developed by Dr. Spezia, a medical doctor and clinical herbalist, using the Bio-Lipophilic Matrix® patented extraction and blending method to give back the necessary natural ingredients to the skin with the idea that they work most effectively on the skin.

スパのご利用にあたって

ご予約

- トリートメントご利用の際には、事前のご予約をおすすめしております。
- アレルギーのある方、現在治療中の方、妊娠中の方などは必ず医師にご相談いただき、 ご予約の際には事前にお申し出ください。妊娠中の方を対象としたトリートメントも ご用意しておりますので、お気軽にお問い合わせください。
- 変更・キャンセルをされる場合は、前日の営業時間内にご連絡ください。それ以降は キャンセル料が発生いたしますのでご注意ください。
- 当日 2 時間前までのキャンセル:ご利用料金の 50%
- 2時間前から予約時間までのキャンセル:ご利用料金の100%
- ご連絡なくキャンセル:ご利用料金の100%
- スパトリートメントは原則として16歳以上の方を対象といたします。
- 暴力団関係者のご利用はお断りしております。

ご予約当日

- スパへのチェックインは、ご予約時間10分前までに29階レセブションにお越しください。 水月スパでは、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。トリートメント 前にお客様のご要望をお伺いするほか、ヒート&ウォーターエクスペリエンス(温浴施設) にてゆっくりとお身体を温めていただくことで、よりリラックスした状態で施術をご体験 いただけます。
- ご予約時間に遅れてご到着された場合には、トリートメント時間の延長はいたしかねますのでご了承ください。
- トリートメント後にお化粧をされる方は、ご自身のお化粧道具をお持ちください。

館内利用

- 責重品は客室のセーフティボックスまたは、28階のフロントにお預けください。スパ内での紛失・盗難につきましては、一切の責任を負いかねます。
- スパはリラックスしてお過ごしいただくための空間です。スパ内での携帯電話やPCの ご利用、写真撮影はご遠慮ください。
- 他のお各様のご述惑となる行為や、危険な行為をされた場合は退難していたたく場合が ございます。

SPA ETIQUETTE

Scheduling an Appointment

- Advance bookings are always recommended to guarantee you preferred treatment and time.
- Kindly advise us of any health conditions, allergies, or injuries that could affect your choice of treatment when making an appointment. We also have specially designed treatments for expectant women or nursing mothers. Our spateam can guide you in your selection.
- For cancellations or changes, please contact us during operating hours, one day prior to your appointment.
- Cancellation two hours before treatment: 50% of fe
- Cancellation less than two hours before treatment/without notice: 100% of fee
- Spa treatment will only be given to guests above 16 years of age.
- Please note that we do not allow guests related to crime syndicates to use the facilities.

On the Appointment Da

- To ensure your time with us is as pleasurable and as seamless as
 possible, we ask you to arrive at Mizuki Spa a minimum of 10 minutes
 ahead of your scheduled time. If you wish to begin your spa journey ir
 a relaxed state and take advantage of our beautiful facilities, we invite
 and welcome you to arrive one hour prior.
- Please be advised that late arrivals will result in a reduction of treatment time.
- We recommend you bring your own cosmetic products if you wish to apply make-up after your treatment.

At the Spa Facility

- We accept no responsibility for loss of valuables and jewelry. To store
 any valuables, you may use the safety deposit boxes at the front desion 28th floor, or lock them in the safe in your guest room.
- Our spa environment is one of tranquility and relaxation. Please respect other guests' rights to privacy and serenity by not using mobile phones, tablets, cameras, or any other electronic devices. Your cooperation in providing a quiet environment is greatly appreciated.
- Kindly note that we ask guests to leave if they are causing inconvenience or disturbance.



宮業時

スパ 9:00 - 22:00 フィットネス 6:00 - 22:00

> 音泊のお客様は、ジムエリアを24時間ご利用 ただけます。水月スパ&フィットネスでは会員 度を設けております。詳しくはスタッフまで 問い合わせください

OPEN HOURS

SPA 9:00 am - 10:00 pm FITNESS 6:00 am - 10:00 pm

ie gym area is accessible 24-hours-a-da clusively for our hotel guests. For mor ormation or enquiries about membership embership fees, and other spa benefits aase contact the team at Mizuki Soa & Fitnes



フィットネス **FITNESS**





GROUP LESSON

専属トレーナーが各種メニューをご提案。スタジオレッスンのプログラムもご用意し 60mのフィットネスジムではさまざまな目的に対応できる最新のトレーニングマシンを ています。

Dedicated trainers are here to offer a wide variety of training programs. Studio lessons are also available upon request.



TRAINING WEAR

Tシャツやハーフパンツ、シューズ、スイムウェアなどの各種レンタル用品をご用意して都内のラグジュアリーホテルでは珍しい、重さ34kgまでのダンベルを導入しています。 います(有料)。

A variety of rental items are available (for an additional fee), including unique among luxury hotels in Tokyo. t-shirts, shorts, footwear, and swimsuits.



TRAINING MACHINE

完備しています。

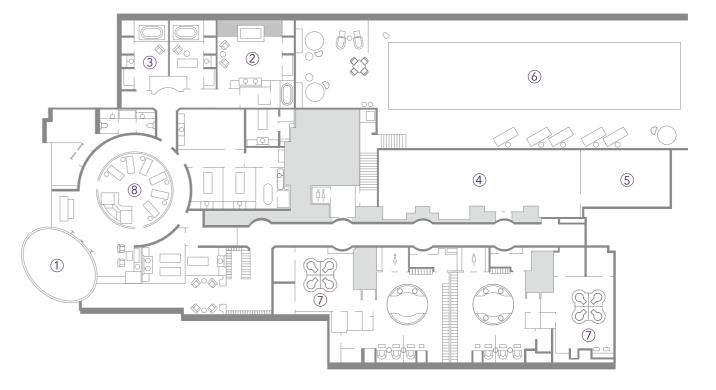
The 60m fitness center is fully equipped with the latest training machines to meet a wide range of fitness needs.



DUMBBELL

The facility is equipped with dumbbells weighting up to 34 kg, which is

FLOOR MAP (29F)





① レセプション / RECEPTION



⑤ スタジオ / STUDIO



② 水月ルーム / MIZUKI ROOM



⑥ スイミングプール / SWIMMING POOL ⑦ ジェットバス / WHIRLPOOL BATH



③ スパスイート / SPA SUITE





④ ジム / GYMNASIUM



⑧ リラクゼーションルーム / RELAXATION ROOM

古代から語り継がれてきた、月がもたらす不思議な力。水月スパ&フィットネスでは、お客様の 身体のリズムにそったトリートメントとウェルネスライフをご提案します。 ムーンサイクルと心と身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・スピリットが美しく調和していくのを感じてください。

Focusing on healing therapies that draw on ancient natural practices and contemporary spa techniques for the mind, body and soul, Mizuki Spa & Fitness looks to the moon for inspiration in pampering treatments and a wellness lifestyle that work hand-in-hand with nature to transform body, mind and spirit.

新月~満月に向かう上弦の月へ

ンスを取りましょう。

Waxing Moon moisturize, replenish, and repair

This time of rejuvenation, growth, and The time of the full moon is a powerful energy The moon is waning when it begins to renewal when skin is believed to be more focus on treatments that repair and replenish your skin with deeply nourishing, moisturizing and conditioning treatment.

満月

月が満ちゆく新月から満月の時期は、肌が吸収し 月のエネルギーが最大になり、身体の吸収力が最 欠けてゆく満月から新月への時期は、排泄しやす やすくなるので、「与え、再生」のケアを。満ちゆく も強くなる時期で、良い物も悪い物もすべて吸収し くなるので、「排泄、浄化」ケアを。身体の「浄化」や 月には身体の「補給」や「摂取」で身体を作り丈夫 ます。エネルギーに引っ張られるように、心が感情 「解毒」機能が促進されるその期間に、体内に溜 にするとともに、心と身体を休息し、心身のバラ 的で衝動的になる時でもあるので、ゆったりとリラ まった余分なものを排泄しましょう。 ックスを心がけましょう。

Full Moon

polarity and intense thoughts, and emotional out toxins. behavior - try to relax during this phase.

下弦の月~新月へ

Waning Moon exfoliate, refresh, detoxify

healing opportunity, and the optimum time decrease in size from a full moon down to a absorbent offers the ideal opportunity to to rejuvenate and repair skin - both body and new moon. This is the perfect time for skin are considered to be more absorbent detoxification, purification and refreshing during this time. Watch out for the downside your skin. The period of the waning moon of full moon energy, which may bring tension, is also the best time to exfoliate and draw



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。

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



🌾 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。

ムーンヨガ (60分) ※ビジター利用可

にてお買い求めいただけます。

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。

ギフトカード



※ 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。

- 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。

健康美とラグジュアリーな至福のひとときのプレ

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

- •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。

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

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

ワンデイスパジャーニー (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。



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、コリとくすみが解消され、肌本来の柔らかさと 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、穏やかなリラックス効果を促します。

フェイシャル ―



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、ブラチナ、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。

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。服着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)

リラッ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。

ヴァルモン ラグジュアリースキンケア



VALMONT

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 ブリス

水分不足による肌の乾燥と小ジワ、強い突っ張り感を、リラックスできる ゆったりとしたペ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、エネルギッシュ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。

ベメンズスパ -

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「リフレッシング・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ブランです。

OPTIONS

Body or Facial (30 min)

Additional body or facial treatment

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



K 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 quests 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.



Fitness.

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 &



ORIGINAL ESSENTIAL OILS

- 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 alow.

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 -



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.

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.



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.