



1

Aro Hā
アロ・ハ | ニュージーランド
☞ aro-ha.com

禅の精神を、雄大な山脈の麓で

ゲストが滞在するのは、禅の思想に着想を得てデザインされた、広大な湖と南アルプス山脈を臨むロッジ。登山やハイキング、ピラティスといったアクティビティやヒーリングを通して、自然と自分自身を見つめなおすための空間だ。部屋数20



DESTINATION, HEALTH

スーパー・ウェルネスへの10の旅

「旅は楽しいけれど、疲れる」は、過去のこと。未来の旅は、ココロとカラダを整え、正しい自分へと導いてくれるものとなる。「いちばんいい自分」と出会う、世界のベストヘルス・リゾート。

TEXT BY WIRED.jp_A



3

Chiva-Som
チバソム | タイ
☞ www.chivasom.com

150以上のメニューが揃う“**チバソム**の隠れ家”

タイの内海に面したリゾート。ゲストの細かなニーズに対応しており、トリートメントやトレーニングのメニューは150以上。今年新たに、がん・片頭痛・ストレス・高血圧・過度の肥満に対応した5つのリトリートも始まった。部屋数58



2

Kamalaya Koh Samui
カマラヤ・コ・サムイ | タイ
☞ www.kamalaya.com

蓮の花が咲くようにカラダが解放される

サムイ島の自然のなか、タイ式マッサージや自然療法、中医学といった古今東西の施術・トレーニングが受けられる。リラクゼーション用のプログラムもさまざま。かつて僧侶が修行した洞窟で瞑想すれば、心身ともに癒される。部屋数59



4

Como Shambhala Estate
コモ・シャンバラ・エステート | インドネシア
☞ www.comohotels.com/comoshambhalaestate

ヤシの密林のなかで心身を磨こう

専門コンサルタントが、ゲストの要望に合ったプログラムを提案。東洋の伝統療法と欧米の最新医療を組み合わせた施術が受けられる。武進や、豊かな自然を利用したクライミングやラフティングのクラスも開講している。部屋数30

5

Gwinganna Lifestyle Retreat
グウィンガンナ・ライフスタイル・リトリート | オーストラリア
☞ www.gwinganna.com

一度は体験したい至福の“ドリームタイム”

エコツーリズム認定を受けた数少ないヘルスリゾート。運動は午前中に集中し、午後にあるのは“ドリームタイム”と呼ばれるリラクゼーションタイムだ。エステやマッサージなど、安らぎの時間を過ごすための70以上のメニューが揃っている。部屋数53



6

SHA Wellness Clinic
SHA ウェルネス・クリニック | スペイン
☞ shawellnessclinic.com

食からの健康を目指すなら迷わずここ

地中海に臨む真っ白な建物が印象的な、世界初のマクロビオティック・スパ。現代マクロビオティックを欧米に広めた日本人、久司道夫の指導のもと、独自の食事療法を確立した。遺伝子検査や漢方など、多種多様な治療も受けられる。部屋数93



7

Canyon Ranch Tucson
キャニオン・ランチ・ツーソン | アメリカ
☞ www.canyonranchdestinations.com/tucson

60人以上の専門家が待つ砂漠のオアシス

ソノラ砂漠の真ん中にあるヘルスリゾート。医学、運動生理学、スピリチュアルケア、ライフマネジメントなどの60人以上の専門家が総合的に健康をサポートしてくれる。ハイロープや乗馬など、アクティビティの種類も豊富。部屋数180

8

Ananda in the Himalayas
アナンダ・イン・ザ・ヒマラヤズ | インド
☞ www.anandaspa.com

東洋の英知をマハラジャの宮殿で体感

マハラジャの宮殿周辺を改装したリゾート。アーユルヴェーダのほか、古代エジプトからアジアまで世界中の医療・美容に関する知識を集めたプログラムを提供している。禁煙プログラムやインド哲学のクラスも受講可能。部屋数78

9

6

Le Monastère des Augustines
ル・モナステール・デゾーグスティヌ | カナダ
☞ monastere.ca/en

文化と健康が融合した都市型ヘルスケア

1637年に聖アウグスティノ修道会の修道女が、ケベック歴史地区に設立した北米最古の病院、ホテル・デュー・ドゥ・ケベックに併設。ヘルスプログラムのほか、施設内の博物館を巡るツアーやコンサートも開かれている。部屋数65



9

9

Clinique La Prairie
クリニック・ラ・プレイリー | スイス
☞ www.laprairie.ch/en

独自の細胞療法でアンチエイジングを

「リフアイトリゼーション療法」と呼ばれる細胞療法を開発した、アンチエイジングの権威ともいべきクリニック。7日間で、医師のコンサルテーションと治療、ウェルビーイングとリラクゼーションのためのトリートメントが受けられる。部屋数59



10

