



チバソム

無料のオンラインウェルネスクラス&トークを提供
誰でも参加できる9月&10月のウェルネスセッションのご紹介



2020年9月

ウェルネスのパイオニアとして世界に名を馳せるチバソム・インターナショナル・ヘルスリゾートは、ウェルネス領域に於ける豊富なリソースを活用し、オンラインで無料のウェルネスクラスを提供します。チバソムは、健康とウェルビーイングが最も重要であるという理念に基づき、ウェルネスゴールの達成と維持に取り組む方々をサポートし続けます。

ウェルネスクラスには、チバソムの専門家によるホリスティックウェルネスに関するトークや実践、体を実際に動かすエクササイズが含まれています。各クラスは、予定日のタイ時間15時(日本時間17時)に英語にて開催されます。

近日開催予定のクラスは、下記の通りです：

9月16日：Ways to improve your gut health and mood (腸の健康と気分を改善する方法)

腸とメンタルヘルスの関係について学ぶウェビナーです。腸の不調を引き起こす原因や気分への影響、そして、食事内容、ハーブサプリメント、ライフスタイル介入など、自然なアプローチによる改善方法をご紹介します。

9月30日：Neurodynamic nerve stretching exercise (神経ダイナミック・ストレッチング・エクササイズ)

神経ダイナミックストレッチに、タイ古典舞踊のユニークで滑らかなムーブメントを組み合わせた、神経ダイナミックエクササイズです。可動域を広げ柔軟性を高める姿勢と動きから構成された神経ダイナミックストレッチの効果に加え、神経機能と筋力を高め、血液の循環を改善することが研究によって実証されてきたタイ舞踊の効果も期待できます。

タイの古代芸術であるタイ舞踊に触れながら、シンプルで楽しく、且つイノベーティブな方法で、柔軟性を高め、痛みを緩和し、筋肉の緊張を和らげることができます。



10月1日：Pilates on Mat（マットピラティス）

姿勢の改善、呼吸法、コアの安定、コントロールされた動き、柔軟性など、ピラティスの基本原則が組み込まれている本ピラティスクラスは、ローインパクトで、全てのレベルの方が対象です。

10月15日：How to promote a healthy cardiovascular system（循環系の健康を増進する方法）

心臓・血管の健康を保つための基礎知識を学ぶウェビナーです。チバソムの自然療法医兼栄養士であるレニーが、栄養学、植物療法、ライフスタイル介入を用いて、血圧、コレステロール、血管の恒常性を自然なアプローチでサポートする方法をご紹介します。

クラスへの参加は事前予約が必要です。メール (h-wreception@chivasom.com)、電話 (+66 (0) 3253 6536)、または、Facebook 及び Instagram の公式アカウント (@chivasomresort) までご連絡ください。

ABOUT CHIVA-SOM

25年前の創業以来、ウェルネスのパイオニアとして世界に名を馳せるチバソムは、革新的な取り組みで世界的に高く評価されています。チバソムが誇るマインド、ボディ、スピリットの調和をもたらすイノベティブでホリスティックなアプローチは、タイ王国ホアヒンに位置するフラッグシップリゾートのほか、チバソムファミリーの最新プロパティ、カタールのカソーマにオープン予定の「ズラル・ウェルネス・リゾート」でもお楽しみいただけます。

ゲスト一人ひとりに合わせた最適なウェルネス体験は、チバソムの神髄です。チバソムはゲストのパートナーとなり、地域に根付く伝統とエビデンスベースのウェルネス療法のユニークなシナージを活用し、ライフスタイルの変革のためにパーソナライズされたウェルネスの旅を共に歩みます。新しいズラル・ウェルネス・リゾートでは、ファミリー向けのプログラムも提供します。

ゲストは、チバソムならではの心からのおもてなしでモチベーションを上げ、高い専門性とホスピタリティを備えたスタッフのサポートを受けながら、ウェルネスに関する目標の達成に取り組みます。

チバソムのウェルネスに対する真摯な取り組みは、同ブランドが行う全ての活動の核心であり、教育の機会や地球規模の持続可能性に関するイニシアティブなど、より広範囲なコミュニティにまで拡大しています。

バンコクの南185キロ、ホアヒンのビーチフロント・ロケーションに立つチバソム・インターナショナル・ヘルスリゾートは首都バンコクから車で3時間、プライベートジェットで25分、チャーターヘリで40分の距離に位置します。



最近受賞した賞のご紹介：

- ◆ 「世界のベスト 50 サステナビリティと気候変動対策のリーダー2020」
(ブルームバーグ)
- ◆ 「ベストデスティネーションスパ」
(コンデナスト・トラベラー・スパアワード 2020) [UK]
- ◆ 「海岸沿いのスパのベストオペレーション」
(トラベラーズデイリートラベル&ツーリズム・サステナビリティアワード 2019) [オーストラリア]
- ◆ 「ベストスパ第1位」
(トラベラーズ・ワールドマガジン 2019) [ドイツ]
- ◆ 「トップ20 デスティネーションスパ、アジアのトップ」
(コンデナスト・トラベラー・リーダーズ・トラベル・アワード 2018) [UK]
- ◆ 「トップ5 お気に入りデスティネーションスパ」
(コンデナスト・トラベラー・リーダーズ・トラベル・アワード 2018) [インド]
- ◆ 「タイのベスト・ウェルネス・リトリート 2018」
(ワールド・スパアワード 2018) [UK]
- ◆ 「ベスト 100 スパ・リスト、アジア 25 軒中 13 位」
(コンデナスト・トラベラー) [中国]
- ◆ 「グリーン・エラ・フォア・サステナビリティ・アワード」
(アザーウェイズ・アソシエーション・マネージメント&コンサルティング・アワード 2017)
- ◆ 「メディ・スパ・オブ・ザ・イヤー」
(アジア・スパ・アワード 2017)
- ◆ 「アウトスタンディング・ウェルネス・スパ・デスティネーション・イン・タイランド」
(アジア・ライフスタイル・ツーリズム・アワード 2017)
- ◆ 「トップ6・オブ・ザ・ベスト・オーバーシーズ・ラグジュアリー・ヘルス&ウェルネス・プロパティ 2017 (第2位)」
(ラグジュアリー・トラベル・アワード) [オーストラリア]
- ◆ 「ベスト・グローバル・ウェルネスリゾート」
(スパ・チャイナ・アワード 2017)

チバソムの詳細は www.chivasom.com をご覧ください。

ご予約・お問い合わせ：

チバソム・コンシューマーサービス 03-3403-5355 / c_service@kentosnetwork.co.jp