



チバソム ホアヒン

ホリスティックウェルネスと華やかな祝祭で 2026 年を締めくくる



2026 年 9 月

人生に変容をもたらすホリスティックウェルネスデスティネーション、[チバソム ホアヒン](#)は、2026 年最後の 3 か月を彩る多彩な無料プログラムを発表しました。10 月から 12 月にかけては、タイ伝統医学（TTM）における四大元素の最後となる「土」のエレメントがもたらす大地に根ざした安定の力に着目し、筋力、安定性、バランスを高めるムーブメントクラス、サウンドヒーリング、専門家によるトークなどを開催します。ウェルネスプログラムに加え、タイの伝統行事「ロイクラトン」をはじめ、クリスマスやニューイヤーの祝祭も開催。特別な宿泊特典とともに、タイ文化に触れ、受け継がれてきた伝統を分かち合いながら、人とのつながりを深める機会を提供します。

30 年以上にわたりチバソムのホリスティックなアプローチを支えてきたタイ伝統医学は、自然のリズムや季節の移ろいに寄り添いながら、体、心、そして環境の調和を大切にする考え方です。その根幹にあるのが、「火」「風」「水」「土」の四大元素「ダートゥ（Dhatu）」。身体の構造を象徴する「土」は、形、強さ、安定性、姿勢、そしてレジリエンスと深く結びついています。年末に向けた充実の無料プログラムには、国際認定ヨガインストラクター、アドリエヌ・エヴェレットも登場します。

一年の終わりを迎えるこの時期のホアヒンは気温も穏やかになり、屋外でのウェルネスや海辺で過ごす時間にも最適な季節です。身体を動かすセッションから海辺で心身を整える穏やかなひとときまで、美しい海に寄り添う環境そのものが、チバソムのホリスティックなアプローチをより豊かなものにします。





10月 — 土のエLEMENT：動き、明晰さ、安定

Thai Wisdom for Element Balance (月2回)： シニア TTM プラクティショナー兼ホリスティックセラピストのチャナンチダ・バンイームが、四大元素について紐解き、ホリスティックトリートメント、栄養、ライフスタイル、日々の習慣にどのように取り入れられるかを体験しながら学ぶセッションです。

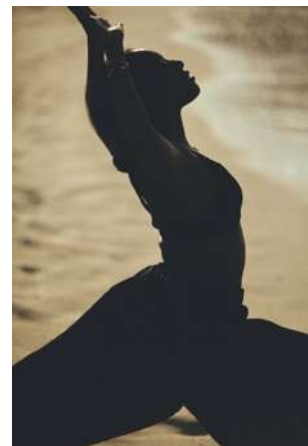
Tibetan Bowls Sound Bath (10月7日/11月11日)： チベタンボウルの振動と周波数を用いて、緊張を解きほぐし、心を穏やかに整え、内なるバランスを取り戻す瞑想的なサウンド体験。リゾートのホリスティックセラピストが、心身のウェルビーイングとマインドフルネスを高めるひとときへと導きます。

Lumbopelvic Rhythm Exercise (10月4日/11日/18日/25日)： 腰椎と骨盤の連動した動きに着目したエクササイズで、痛みの軽減を図りながら、身体機能と筋持久力の向上を目指します。骨盤を自然で健やかな位置に保つことは、腰椎の自然で健やかな姿勢を支えることにもつながります。骨盤の姿勢が崩れると、腰椎だけでなく、その上部に位置する胸椎や頸椎にも姿勢の歪みを引き起こす可能性があります。

Earth Energy Embrace (10月22日/11月20日/12月18日)： タイ伝統医学の古来の叡智と、「土」のエLEMENTがもたらす大地に根ざした力に着想を得たセッション。年齢を重ねる身体の強さ、安定性、活力を支える「土」の役割を紐解きます。ホリスティックな実践やグラウンディングのテクニックを通して、心身のバランスが崩れたサインに気づき、自然療法やウェルネストリートメントによって調和を取り戻す方法を学びます。

世界メンタルヘルスデー スペシャル — Cultivating a Positive Mind (10月10日)： 公認メンタルヘルス&ウェルネス・スペシャリストのティーロン・クルサトラが、マインドフルな気づきを高めるための実践的なヒントを紹介。無意識に繰り返している習慣に気づき、それをより健やかなルーティンへと変えることで、心のレジリエンスを育み、よりバランスの取れた充実した毎日を目指します。

世界食料デー スペシャル — Beyond Calories: Nourishment as the True Measure of Health (10月16日)： 常駐ナチュロパス&栄養スペシャリストのケレツォ・ケロシワンによるウェルネストーク。カロリー計算だけにとらわれず、マインドフルな食事や栄養価の高い食材選びについて学び、持続的な活力、エネルギーバランス、総合的なウェルビーイングを支える「食」のあり方を探ります。





11 月 — 土のエLEMENT：流れ、回復、心のバランス

Joint Retraining Classes (11 月 2 日／9 日／16 日／23 日／30 日)： アイチ (Ai Chi) のテクニックと Berg バランストレーニングを取り入れた固有受容感覚エクササイズを通して、関節の位置感覚を高めるとともに、身体への意識、バランス、コーディネーション、体幹の強さ、筋肉のコントロール力を養います。より安全で自信を持った動きをサポートするためのセッションです。

国際認定ヨガインストラクター アドリエンヌ・エヴェレットによるヨガ (11 月 7 日～9 日)： チバソムで開催されるセッションでは、アドリエンヌが持つ自然なエネルギーと豊富な経験を生かし、自分自身の本質に気づき、内面との深いつながりを育むひとときへと導きます。

Power Sculpt (11 月 7 日)： コントロールされたレジスタンストレーニングと意識的な動きを融合した全身のストレングスクラス。引き締まった筋肉を育みながら、持久力と安定性を高めます。

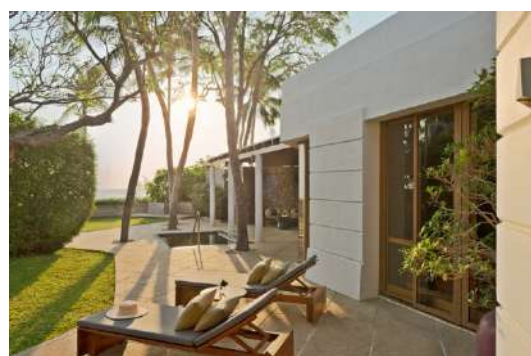
The Adrienne Method (11 月 8 日)： アドリエンヌを象徴するシグネチャークラス。筋力をベースとしたダイナミックなプラクティスを通して、持久力、集中力、レジリエンスを高め、活力と自信に満ちた感覚へと導きます。レベルを問わず参加でき、必要に応じて一人ひとりに合わせて動きを調整します。

Yoga Stretch (11 月 8 日)： 柔軟性を高め、身体の緊張を解きほぐすことにフォーカスした穏やかなリストラティブクラス。マインドフルな動きと呼吸法によって身体にゆとりを生み出し、穏やかに軽やかに整った感覚へと導きます。

Slow Vinyasa Flow (11 月 9 日)： マインドフルな動きと呼吸を組み合わせた、ゆったりとしたヴィンヤサ。深いグラウンディングと回復を促すプラクティスで、レベルを問わず参加できます。

ロイクラトン・フェスティバル (2026 年 11 月 24 日)： 今年は「The Spirit of Loy Krathong」をテーマに、タイを構成する 4 つの地域それぞれに息づく文化や伝統、その魅力を称えます。11 月の満月の夜に行われるロイクラトンは、タイで最も大切にされている伝統行事のひとつ。「Loy」は「浮かべる」、「Krathong」は伝統的にバナナの葉で精巧に作られる小さな灯籠を意味します。

ゲストは、一日を通して開催される多彩な文化体験を通じて、この美しい伝統に触れることができます。まずは、リゾートスタッフが制作したクラトンの中からお気に入りを選んで投票するクラトン・コンテストからスタート。その後、華やかなロングドラムダンスとともにタイ伝統パレードがオープンラウンジからプールへと進みます。夜には「Taste of Siam」で、タイの伝統音楽や古典舞踊とともに BBQ ディナーを開催。クラトン・コンテストの優勝チームを発表した後、ゲストも美しく仕立てられたクラトンをプールに浮かべ、再生、感謝、人とのつながりという、この愛され続けるタイの伝統行事に込められた精神を分かち合います。





12月 — 土のエLEMENT：グラウンディング、安定、再生

クリスマスイブ BBQ ディナー（12月24日）： リゾート内のレストラン「Taste of Siam」にて、ライブピアノ演奏とともにクリスマスイブのBBQディナーを開催。その後、地元の子供たちによるクリスマスキャロルが聖夜を彩ります。

クリスマスデー（12月25日）： 「Taste of Siam」にて、アコースティックギターの生演奏とともに、特別なクリスマスデー・ブランチを楽しめます。

ニューイヤーズイブ — 「Where Culture Comes to Life: An Evening of Thai Heritage」（12月31日／別料金）： タイならではのファブリックや柄、アクセサリなどを取り入れた、現代的なタイスタイルのエレガントな装いでゲストを迎え、カクテルパーティーから華やかな夜が幕を開けます。続いて、プールサイドではライブミュージックとDJとともにニューイヤーズイブのBBQディナーを開催。タイの伝統太鼓、若きノラ舞踊家、タイ武術、力強い「Spirit of Thai Warriors」など、タイ文化に着想を得た多彩なパフォーマンスが夜を彩り、タイ文化の豊かさと躍動感を称えながら新しい年を迎える、心に残るひとときを演出します。

ニューイヤーズデー（2027年1月1日）： 新年の幕開けを祝う大切な文化行事として、リゾート内のタイチャー・パビリオンで托鉢に参加いただけます。その後は、アコースティックギターの生演奏とともに朝食とブランチを楽しめます。

シーズナルオファー

10月の宿泊特典： いずれかのスイートカテゴリーに5泊以上滞在するゲストには、空港とリゾート間の往復送迎を無料で提供します。また、オーシャンルームまたはタイ・パビリオンカテゴリーに6泊以上滞在するゲストには、1名1泊につき1,000タイバーツ++（約22英ポンド）のウェルネスクレジットを進呈します。10月中の滞在が対象です。

11月・12月の宿泊特典： いずれかのスイートカテゴリーに5泊以上滞在するゲストには、空港とリゾート間の往復送迎を無料で提供します。11月および12月中の滞在が対象です。

料金は1名1泊31,000タイバーツ++～（17.7%のサービス料およびVAT別）。

*適用条件：

- 本オファーは新規のリトリート予約が対象です。
- ウェルネスクレジットは滞在中のトリートメントにのみ利用可能です。Niranlada のトリートメント、外部コンサルタント、第三者によるサービスは対象外となります。
- 特典の譲渡、換金、次回滞在への繰り越しはできません。
- 各客室カテゴリーの特典を併用することはできません。
- その他のプロモーションとの併用はできません



ABOUT CHIVA-SOM, HUA HIN

1995 年の創業以来、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、カタールのアルルワイスにオープンした「ズラル・ウェルネスリゾート by チバソム」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、地域固有の伝統とエビデンスに基づくウェルネス療法のユニークなシナジーを活用し、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ゲストと共に進みます。チバソムならではの心からのおもてなしでゲストの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がサポートします。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ています。

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、教育機会の提供や地球規模の持続可能性に関するイニシアティブへの参画など、より広範囲なコミュニティにまで拡大しています。

チバソム、ホアヒン詳細は 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