

# contents

AUGUST 2008

## asiaSpa Japan

features & departments

- 12 **life lines**  
スタイリッシュなアジアン・スパへの逃避
- 18 **urban spa**  
都心で心の平静を得る
- 25 **in treatment**  
ドクター開発のブランドたち
- 57 **hip location**  
MEGU  
—ニューヨークで再現された日本の「わび」「さび」
- 60 **vital signs**  
60 輝く素肌を手に入れる!  
～今すぐ始める食生活改善～  
62 ストレスのない生活のための8つの秘訣  
64 老化を促す10カ条  
66 green notes  
67 what's HAPPENING
- 68 **spa healer**  
自己の内面を見つめて  
～ガイア・リトリート&スパ～
- 82 **how to**  
悪習慣を断ち切って、  
成長した新しい自分になる!
- 108 **top10**  
スパで学ぶ  
learning spa experiences
- 122 **spa issues**  
自然成分ならずべて良い?  
合成成分はすべて悪い?
- 124 **column**  
セレブ紀行——vol.7  
「一生の宝物になる“写真集”づくり」
- 126 **news&topics**  
スパ・ホテル最新情報
- 128 **column**  
新連載  
「美容研究家・水野ももと巡る  
魅惑のスパ&エステ」
- 130 **column**  
La 美人(ラビート)な日々——vol.5  
加齢を華麗に変えた人々  
エイジレスを手に入れた美しい人の生き方
- 131 **medical news**  
心と体の痛みはストレスから!?  
～ストレスを解放する方法～
- 133 **Spa Presents**  
ホテル宿泊券、スパ無料券、ブランド化粧品etc…
- 139 **spa guide**  
世界を巡る「スパ・ガイド」



〈表紙〉  
Spa bathing with a view  
at The Standard Miami  
[www.standardhotels.com](http://www.standardhotels.com)

The panoramic vitality pool at Six Senses Spa, MGM GRAND Macau;  
Sleeping beauty ©iStockphoto.com/Joey Nelson