

## 温泉、スパ、タラソテラピー

### アルガルヴェ

#### Albufeira

Real Spa Health Club - Real Bellavista Hotel & Spa

住所： Av. do Estádio 8200-127 Albufeira

電話： +351 289 540 060 ファックス： +351 289 540 061

Eメール: spa.hc@realbellavista.com ウェブサイト：

<http://www.realspaandthalasso.com>

**時刻表:**

09h00 - 21h00;

**バリアフリー案内:**

身体の不自由な方でもアクセス可能;

**特色とサービス:**

水圧マッサージ; 海草トリートメント; マッサージ; リフレクソロジー;

エステ; サウナ; トルコ風呂; 利用可能な宿泊施設; レストラン; ジム;

ジェットシャワー;

**支払い:**

クレジットカード利用可;

Real Spa Thalasso - Grande Real Santa Eulália Resort & Hotel Spa

住所： Praia de Santa Eulália 8200-916 Albufeira

電話： +351 289 598 030 ファックス： + 351 289 598 001

Eメール: spa.grse@grandereal.com ウェブサイト：

<http://www.realspaandthalasso.com>

**時刻表:**

09h00 - 20h00 Sunday: 09h00 - 19h00;

**バリアフリー案内:**

身体の不自由な方でもアクセス可能;

**特色とサービス:**

水圧マッサージ; 海草トリートメント; マッサージ; リフレクソロジー;

エステ; サウナ; トルコ風呂; 利用可能な宿泊施設; レストラン; ジム;

海水プール; ジェットシャワー;

#### Lagoa

Vilalara Thalassa Resort

住所： Praia das Gaivotas, Alporchinhos, Porches 8400-450 Lagoa

電話： +351 282 320 000 ファックス： +351 282 320 077

Eメール: reservas@vilalaresort.com ウェブサイト：

<http://www.vilalaresort.com>

**特色とサービス:**

水圧マッサージ; 海草トリートメント; マッサージ; エステ; サウナ;

トルコ風呂; ジム; アクアピクス; 圧力療法; スプレー; ジェットシャワー;

ソフィテル・タラサ・ヴィラルーラ (Sofitel Thalassa Vilalara) ソフィ

テル・タラサ・ヴィラルーラ・タラソテラピーセンターは、ヨーロッパ

でも最上位に数えられる5つ星のラグジュアリー・ソフィテル (luxury So

fitel)・ホテルです。アコール・グループの傘下であり、高い国際基準を

満たすだけでなく、インターナショナル・タラサ・カードを持つ会員の

あらゆる要求に応えています。同ホテルでは、整骨医、理学療法士、ハ

イドロセラピストなど、信頼できる資格を持ち最新のタラソテラピーの

技術を身に付けたスタッフをそろえて、提供する施術の質を維持してい

ます。ここではさまざまな健康・回復プログラムが提供されていますが

、スリミング、禁煙、リフレクソロジー、基本的トリートメント、フィ

ットネス&ビューティーのプログラムが特に人気を集めています。また

、アラカルトの施術プログラムには、整体、指圧、レイキ、太極拳があ

ります。ソフィテル・タラサ・ヴィラルーラは、心と体をリフレッシュ

したい人に最適の場所です。

## Olhão

Real Spa Thalasso - Real Marina Hotel & Spa

住所：Av. 5 de Outubro 8700-307 Olhão

電話：+351 289 091 300 ファックス：+351 289 091 301

Eメール: [spa@realmarina.com](mailto:spa@realmarina.com) ウェブサイト：

<http://www.realspaandthalasso.com>

**時刻表:**

09h00 - 20h00 Sunday: 09h00 - 19h00;

**バリアフリー案内:**

身体の不自由な方でもアクセス可能;

**特色とサービス:**

水圧マッサージ; 海草トリートメント; マッサージ; リフレクソロジー;

エステ; サウナ; トルコ風呂; 利用可能な宿泊施設; レストラン; ジム;

ジェットシャワー;

**支払い:**

クレジットカード利用可;

## Portimão

Prainha Clube

住所：Praia dos Três Irmãos 8500-072 Alvor

電話：+351 282 458 258 ファックス：+351 282 458 258

Eメール: [thalgoprainhahealthclub@gmail.com](mailto:thalgoprainhahealthclub@gmail.com) ウェブサイト：

<http://www.prainha.net>

**特色とサービス:**

水圧マッサージ; 海草トリートメント; マッサージ; エステ; サウナ;

トルコ風呂; ジム; アクアピクス; 海水プール; ジェットシャワー;

**支払い:**

クレジットカード利用可;

プライーニャ・クラブ (Prainha Clube) プライーニャ・クラブは、アルガルヴェ (Algarve) 一帯で最も古く有名な複合観光施設であり、立地条件が良いだけでなく、それを十分に生かした幅広いサービスをおこなっています。健康と美容に関するサービスを専門とするタルゴ プライーニャ海洋療法センター (Centro de Tratamentos Marinhos Thalgo-Prainha) は、プライーニャの高い質と伝統が、世界的に名高いタルゴ・コスメティックスの美容哲学と結びついて誕生しました。タルゴ プライーニャ海洋療法センターでは、タルゴの研究所の高い質と科学的基準に裏打ちされた一人ひとりに合ったプロフェッショナルなサービスを受けられるのが特徴です。同センターの設備には、温水室内プール、ジャグジー、サウナ、トルコ風呂、スコットランドシャワー、一般的な器具や引き締め用マシンがそろったジム、ハイドロマッサージ用ジェットバス、個人マッサージ機などがあります。このタルゴ・センターでは、用意された一般的なトリートメントプログラムをを一人ひとりのニーズに合わせて調整しています。プログラムには、ストレスリカバリー、オリゴセラピー・海洋療法・シナジー&ヘルス、産後のトリートメント、海の誘い、美容・健康ウィーク、減量&デトックスプログラム、抗セルライト&引き締めプログラム、水利療法&海水療法、禁煙プログラムなどがあります。

## ポルトと北部地方

## Chaves

Chaves - Termas & Spa

**住所：**Largo das Caldas 5400-534 Chaves

**電話：**+351 276 332 445 / 6 **ファックス：**+351 276 332 447

**Eメール：**geral.termas@chaves.pt **ウェブサイト：**

<http://www.termasdechaves.com>

### バリアフリー案内:

身体の不自由な方でもアクセス可能;

### 特色とサービス:

pHレベル: 6,6; 水温: 76; 利用可能な宿泊施設; ジム; 医療モニタリング;  
栄養モニタリング; ヴィシーシャワー; アクアビクス; 水圧マッサージ;  
ジェットシャワー; ハンドケア; スプレー; サウナ; トルコ風呂;  
マッサージ; 圧力療法; エステ;

シャーヴェス温泉 (Caldas de Chaves – Termas)

ローマ時代にはアクウィ・フラヴィエ (Aqua Flavia) と呼ばれていたシャーヴェス温泉は、トラス・オス・モンテス (Trás-os-Montes) の山中にあります。この温泉はヨーロッパで最も温度が高く、ポルトガル国内で重要な温泉のひとつとなっています。アルト・タメガ (Alto Tâmega) 温泉脈を含むその極めて高い水質は、アクウィ・フラヴィエがローマ時代イベリア半島で栄えていた街のひとつであった理由を示しています。

## Guimarães

Taipas Termal

**住所：**Largo das Termas4805-079 Caldas das Taipas

**電話：**+351 253 577 845

**Eメール：**geral@taipastermal.com **ウェブサイト：**

<http://www.taipastermal.com>

### 特色とサービス:

pHレベル: 8.22; 水温: 33; ジム; 医療モニタリング; 栄養モニタリング;  
ヴィシーシャワー; アクアビクス; 水圧マッサージ; ジャグジー;  
ジェットシャワー; 海草トリートメント; タラソセラピー; スプレー;  
サウナ; トルコ風呂; マッサージ; 圧力療法;

### 支払い:

クレジットカード利用可;

### バリアフリー案内:

身体の不自由な方でもアクセス可能; 身体障害者専用駐車スペース;

入口へのバリアフリー経路: 全部;

特別なお手伝いが必要な方の受付エリア;

バリアフリーの更衣室とトリートメントエリア; 支援スキル: 精神障害;

利用可能な支援プロダクト/サービス: 運動障害, 精神障害;

### 治療方法:

スキンセラピー; 消化管セラピー; 呼吸器系セラピー; 血流セラピー;

神経系セラピー; リウマチ・筋骨格セラピー;

### ウェルビーイング・プログラム:

リハビリテーション・プログラム;

タイパス温泉 (Caldas das Taipas) タイパス温泉は、ローマ帝国がこの地域を支配していた時代から知られており、その時代の重要な遺跡が残っています。1867年に発掘された完全な浴場跡とトラジャーノの石碑 (Pedra Epigráfica de Trajano) は、ローマ時代にこの温泉が多く利用されていたことを示しています。アヴェ川 (Rio Ave) に囲まれた公園の一部であり、この秋は、快適な気候とこの地方を特徴付けるブドウ畑の美しい紅葉によって、ほとんど伝説的とも言える名声を得ています。

## ポルトガル中部地方

## Luso

Termas de Luso

住所：Rua Álvaro Castelões3050-230 Luso

電話：+351 231 937 910

Eメール: geral@termasdeluso.pt ウェブサイト: <https://termasdeluso.pt/>

### 時刻表:

月曜日から金曜日: 午前 9 時から午後 1 時まで、および午後 2 時から午後

6 時まで。土曜・祝日: 午前9時～午後1時、午後3時～午後8時

日曜: 休館; 湯治時期: ターナルシーズン: 通年;

### その他の情報:

ブサコの森のルート、バイラダルート、美食とワイン

ツーリズム、ジム、テニス、ビンゴ、ボート

レンタル、ミニゴルフ、フィットネス サーキット、スイミング

プール、カヌー、ゲーム ルーム、スカッシュ。

### 特色とサービス:

水質: 低塩分、中温、塩素化およびナトリウム; pHレベル: 5.5; 水温: 27 -

29; 利用可能な宿泊施設; ジム; 医療モニタリング; 栄養モニタリング;

ヴィシーシャワー; アクアビクス; 水圧マッサージ; ジャグジー;

ジェットシャワー; 海草トリートメント; タラソセラピー; スプレー;

サウナ; トルコ風呂; マッサージ; 圧力療法; リフレクソロジー; エステ;

### 支払い:

クレジットカード利用可;

### バリアフリー案内:

身体の不自由な方でもアクセス可能; 身体障害者専用駐車スペース;

入口へのバリアフリー経路: 全部;

特別なお手伝いが必要な方の受付エリア;

バリアフリーの更衣室とトリートメントエリア; 支援スキル: 視覚障害、

聴覚障害、運動障害、精神障害; 利用可能な支援プロダクト/サービス:

視覚障害、聴覚障害、運動障害、精神障害;

### 治療方法:

スキンセラピー; 消化管セラピー; 呼吸器系セラピー; 神経系セラピー;

リウマチ・筋骨格セラピー; 代謝・内分泌システムセラピー;

腎尿路セラピー;

### ウェルビーイング・プログラム:

リハビリテーション・プログラム; アンチエイジング・プログラム;

デトックス・プログラム; ウェイトコントロール・プログラム;

ストレスマネジメント・プログラム; ビューティ・プログラム;

スポーツマッサージ;

ルソの古い村は、非常に特徴的で居心地の良い小さな村です。その優れた条件とその純粋な水により、ルソはポルトガルで最も重要なスパの 1 つになっています。

テルマス ド ルソのユニークな施設は、樹齢数百年の樹木が生い茂るブサコ山脈の言葉では言い表せないほどの美しさに囲まれており、体、心、魂の完璧なバランスを取り戻すことができます。この歴史的な温泉リゾートの再認定は、真にユニークな体験を提供するさまざまな価値をまとめるために慎重に設計されました: クラシック サーマル、サーマル スパ (エステティックとアクアの側面を備えた)、メディカル センター (物理的リハビリテーションと心臓リハビリテーションを備えた)。

ルソ サーマル ウォーターは、腎泌尿器系の慢性疾患、高血圧、代謝障害、慢性呼吸器疾患、リウマチ、自発運動系の障害、および皮膚病変に対して顕著な治療効果があります。

利尿作用と解毒作用がある飲料水は、温熱療法の基本要素です。年齢、心臓血管の状態、消化器の状態に応じて、水の摂取量は処方箋によって異なります。

## マデイラ諸島

## Funchal

CS Atlantic Club - Sea SPA

住所： Estrada Monumental, 175-177 9000 Funchal

電話： +351 291 717 700 ファックス： +351 291 717 701

Eメール: [info@madeira.vidamarresorts.com](mailto:info@madeira.vidamarresorts.com) ウェブサイト：  
<http://www.vidamarresorts.com>

### 特色とサービス:

水圧マッサージ; 海草トリートメント; マッサージ; エステ; サウナ;  
トルコ風呂; ジム; アクアビクス; 圧力療法; サンルーム; ハンドケア;  
スプレー; ジェットシャワー;

## リスボンとその周辺地方

### Costa de Caparica

SPA Thalasso Caparica

住所： Av. 1º de Maio nº 25-A 2825-397 Costa de Caparica

電話： +351 212 905 655 ファックス： +351 212 912 657

Eメール: [geral@thalassocaparica.com](mailto:geral@thalassocaparica.com) ウェブサイト： <http://www.thalassocaparica.com>;  
<https://www.facebook.com/thalassocaparica>;  
<https://www.instagram.com/thalasso.caparica/>;  
<http://www.linkedin.com/company/thalasso-caparica>

### 時刻表:

一年中;

### 特色とサービス:

水圧マッサージ; 海草トリートメント; マッサージ; エステ; サウナ;  
トルコ風呂; ジム; アクアビクス; 海水プール; 圧力療法; ハンドケア;  
スプレー; ジェットシャワー; 水質: 温水 (タラソセラピー); pHレベル:  
7.8; 水温: 34° - 38°; 医療モニタリング; 栄養モニタリング; ジャグジー;  
タラソセラピー;

### 支払い:

クレジットカード利用可;

### バリアフリー案内:

身体の不自由な方でもアクセス可能;

特別なお手伝いが必要な方の受付エリア; 支援スキル: 視覚障害, 運動障害,  
精神障害; 利用可能な支援プロダクト/サービス: 視覚障害, 運動障害,  
精神障害;

### 治療方法:

スキンセラピー; 消化管セラピー; 呼吸器系セラピー; 血流セラピー;  
神経系セラピー; リウマチ・筋骨格セラピー;

代謝・内分泌システムセラピー;

### ウェルビーイング・プログラム:

リハビリテーション・プログラム; アンチエイジング・プログラム;  
デトックス・プログラム; ウェイトコントロール・プログラム;  
ストレスマネジメント・プログラム; ビューティ・プログラム;  
スポーツマッサージ;

20年以上の健康と健康を気にかけている

私達は私達の顧客に健康と健康サービス -

体、心と魂のリハビリテーション - を提供します。

差別化し、最高品質のもの。

いくつかのサービスは他のサービスによって補完される健康および健康  
プログラムの差別化されたそして成功した要素である熱い海水で実行さ  
れ - 他のサービスによって補完されます 一人一人の必要性。

リスボンから15分、健康と幸福のために1000平方メートルのスペースが  
あります。

---

健康で完全な気分にするための最良の方法を見つけに来てください！