

50 日本への新しい楽しみ方
1日1000円からJAL PLUS

JAL FAMILY PLUS
JAL PLUSの魅力を最大限に活用するためのヒントが満載の「JAL PLUS」が、今夏特別価格で登場します！

予約開始日：2008年4月10日～2008年12月31日
シンガポール出発日：2008年4月10日～2008年12月31日
予約期間：シンガポールでのご滞在期間に限り有効です。
適用は予約条件に準じます。詳しくはJAL PLUSの予約条件をご覧ください。
JAL PLUSの予約条件は、JAL PLUSの予約条件をご覧ください。
JAL PLUSの予約条件は、JAL PLUSの予約条件をご覧ください。

JALPAK Creative Tours
Company Reg. No. 12768121000342
www.creativetours.com.sg

Jplus

Total Lifestyle Magazine

SANYO

eneloop
Ready to use Rechargeable batteries

日常に彩りを添える 理想のおけいこ選び

おけいこで何か新しいことを始めたり、
昔やりかけていたことに再度挑戦したり……。
毎日がちょっと楽しくなるレッスンを発見してみませんか？



シンガポール在住邦人&ツーリスト向け日本語情報誌

Vol 130 August 2008

MICA(P)010/10/2007

★毎月1日発行

夏こそ! 今年こそ! H.I.S.でアツい思い出を!
H.I.S.なら安心! スペシャルパッケージツアー

もっと世界をたのしもう。
H.I.S.
Highest International Standards
TEL: 6224-1512
E-Mail: info@his.com.sg
株式会社 エイチ・アイ・エス
(H.I.S. International Travel Pte. Ltd.)
FAX: 6224-7129
#17-01/02 Amara Corporate Tower
100 Bras Basah Street Singapore 479627
営業時間: 平日 9:00am~5:30pm
土曜 9:00am~1:00pm

ロンドン島 2泊3日 大人一名ツイン \$s480~	コタキナバル 2泊3日 大人一名ツイン \$s550~	シドニー 3泊4日 大人一名ツイン \$s1175~	ケアンズ 3泊5日 大人一名ツイン \$s1170~	メルボルン 3泊5日 大人一名ツイン \$s1140~
モルディブ 3泊5日 大人一名ツイン \$s1430~	ドバイ 2泊3日 大人一名ツイン \$s1790~	ゴールドコースト 3泊5日 大人一名ツイン \$s1170~	パース 3泊4日 大人一名ツイン \$s940~	

ツアーに含まれるもの ●ホテル宿泊費 ●往復航空券 ●空港-ホテル間の送迎 詳しくはお気軽にお問い合わせ下さい。

H.I.S.からの情報盛り出し!
ホームページ!
www.his-travel.com
H.I.S.シンガポールのホームページは、最新情報がいっぱい! シンガポールの海外旅行、格安航空券、日本からの呼び寄せ便のチケット情報、シンガポール国内ホテル予約等、他にも沢山の情報が盛り込まれていますので、是非ご覧下さい。

www.j-plus.comm.com.sg

Singapore Zoo

www.zoo.com.sg

『Amore BodyDefine』からの新提案。

狙うは、フィットネス×スパの相乗効果

もっと美しく、健やかなカラダへ

リバーバレーロード沿いにある、在星日本人御用達のショッピングビル「リャンコート」の1&2階、2フロアにまたがってオープンした『Amore BodyDefine』は、今までにないスタイルで美しさと健康をサポートしてくれるフィットネス&スパ。シンガポールで23年の歴史があり、国内に15の支店をもつ「Amore Fitness Group」が、健や

かな心と体づくりを望む女性のために生み出した、ニューコンセプトのショップです。専属フィットネストレーナーやスパセラピストが、ゲストの筋肉レベルや脂肪、体重、栄養値などをチェックし、それぞれの身体のタイプに適したフィットネス法や、トリートメントを提案してくれます。



Fitness
フィットネス

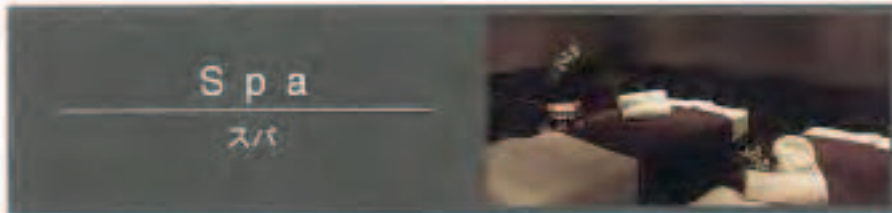
一般的なジムとは異なり、ここで取り入れているのは「サーキット・トレーニング」。9つのマシンと9つのステップ台を1分づつ交互に繰り返していきます。軽快な音楽と、トレーナーの楽しい掛け声によってリズムカルに身体を動かしましょう！ステップ台での運動は、心地よく心拍数を上げ、脂肪燃焼を促してくれます。また油圧式を採用したイタリア・テクノジム社製マシンは、使う人の体力や筋力に応じて調整してくれるので、無理な負荷がかからず運動が苦手という人でも安心です。



ウォーキングアップ、ウォールボールストレッチも楽しめます。

『サーキットトレーニング』って？
アスリートのために開発されたトレーニング法を、初心者でも簡単にできるように改良したエクササイズ。無酸素運動と有酸素運動を組み合わせ、体質改善効果と脂肪燃焼効果の2つの効果が期待できます。つまり「スリム＆ビューティー」を目指す人に最適！

- S\$79/月(1年契約)、S\$158/月(5カ月契約) (契約期間によって異なります)
- 入会金 S\$35 ● 事務手数料 S\$85 ※この記事持参で無料！ 定員があるのでお早めに



Spa
スパ

「禅」をイメージしたというスパエリアは、心に平穏を与えてくれるような落ち着いたトーンでまとめられています。ユニークなのは、スペースが女性専用エリアとカップルエリアにはっきりと分かれていること。それぞれにシャワールーム、ロッカールーム、さらにスチームバスまでを用意するという徹底ぶりです。

さあ、ここではココロを存分に解放してリラックス。漂うアロマの香りとセラピストの巧みな手の動きが、非日常の世

界へと導いてくれます。中国指圧を取り入れた蓮や桐のマッサージは、気持ちよき技群。また脂肪を燃焼させ、マッサージ効果を高める赤外線マシンを取り入れたトリートメントもあり、オイルが肌の奥にまで浸透して、心なしかしっとり感も長持ちしそうです。

スパで使用しているプロダクトは、フランス発のサロン専売ブランド「COLLIN PARIS」のもの。高度な研究技術とクオリティのよさから世界中のビューティスペシャリスト連に支持されています。

- ボディ S\$98 (60分) ~
- フェイシャル S\$85 (60分) ~

- 入会金なし

ここがポイント！
フィットネス×スパ
の相乗効果

フィットネスとスパ、もちろんそれぞれ単独での利用もできますが、おすすのしたいのは2つを組み合わせたトータルコース。これが『Amore BodyDefine』ならではの提案です。サーキット・トレーニングで新陳代謝を高めることにより、その後にはけるトリートメン

トがより効果的になるのだそう。運動とマッサージで身体の不要物をしっかりと外に排出し、その後、開いた毛穴から良質なオイルをたっぷり吸収。「瘦身」「排毒」「美肌」。女性にとって魅力的なキーワードづくりの効果が期待できます！

ママに嬉しい♪ Kids Room

親子で買い物に行くことも多い「リャンコート」だからこそ、キッズルームの併設も嬉しいポイント。お母さんがリフレッシュしている間、お子さんもテレビやビデオを観たり、お絵かきで遊んだり、楽しんで待っていてくれそう。



Amore BodyDefine #01-22/02-17 Liang Court Shopping Centre Tel: 6339-7822 www.amorefitness.com

※「Amore Fitness」(フィットネス)、「Amore Boutique Spa」(スパ)はそれぞれ別の店舗あり、「Amore Fitness」のメンバーになると、ほか7つの支店で使われています。
週に300以上のエクササイズプログラム、各店舗のシャワーとスチームバスも利用できてお喜！(ただし、サーキットプログラムがあるのは「リャンコート」のみ)
※フィットネスとスパを合わせたパッケージ割引もあり、毎月、特別プロモーションも開催しているので、くわしくはお問い合わせ！

Amore BodyDefine

Embrace fitness with an all new attitude.

33分の
ActiveSlimで
300キロカロリー
消費!

サーキット・トレーニングであなたの理想のボディを手に入れよう！
今なら無料のBotaroma Swedish Body Massageが付いてくる！
(諸条件に基づきます)

無料体験も実施中！
ご予約は 6339 7822 まで

- AMORE FITNESS
- Fuk Mall #0402 Tel: 6733 7333
 - High Junction #0301 Tel: 6336 6622
 - East View Mall #0317 Tel: 6781 1822
 - Living Point #0307A Tel: 6337 7333
 - Woodlands Civic Centre #0511 Tel: 6892 1622
 - Heartland Mall #0511 Tel: 6283 1622
 - Thomas Place #0349 Tel: 6233 3822
- AMORE BODYDEFINE
- Liang Court #0122 Tel: 6339 7822

amore
fitness + boutique spa
www.amorefitness.com