

SOW
Experience

SOW EXPERIENCE

Relax
CATALOG GREEN

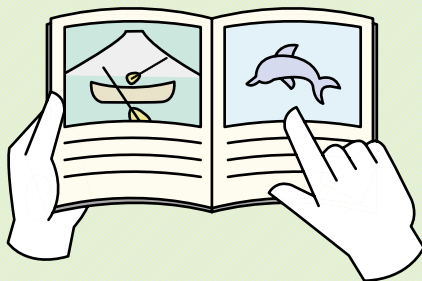
リラックス体験
約 900
COURSES



体験ギフトとは？

1. カタログにある体験を選んで利用できます

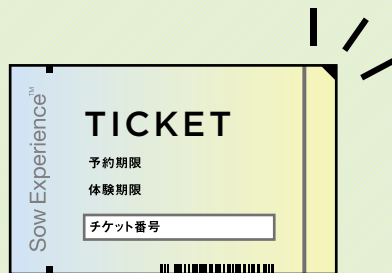
体験によって利用可能なエリアは異なります。
カタログに記載された情報は変更されることがありますので、詳細は申し込みサイトをご確認ください。



2. 利用には付属のチケットが必要です

6カ月の有効期限があります。
お出かけの際、利用証明書になりますので
当日までなくさないでください。

※チケットを忘れると体験できなくなってしまいます。



3. 専用サイトから申し込みをしてください

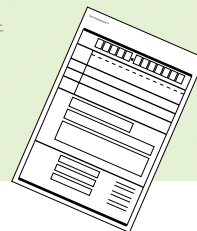
申し込みサイトから、利用申込をしてください。
申し込みサイトで、利用可能な施設やコースを検索できます。
申し込み日から1か月以上かかる場合もありますので、余裕を持ってご利用ください。



対応ブラウザ
Internet Explorer 7以上 / Google Chrome / Firefox 3.6 以上 / Safari 5 以上



はがきをご利用の場合は別冊子をご覧ください



INDEX

Chapter 1 **Ideas.** すてきな休日のアイデア

- 008 01 **Beauty** POLISH UP YOUR SELF-ESTEEM
あなたの「きれい」をさまざまなプロがサポートします
- 012 02 **Relax** FOR THE PEACE OF MIND
心と体を癒やす至福のひとつをどうぞ
- 016 03 **Refresh** FOR TOMORROW'S VITALITY
もやもやを吹き飛ばす、いつもと違った体験はいかがでしょう

Chapter 2

Catalog.

選べる体験一覧

ビューティ・リラックス

BEAUTY, RELAX

- 022 アイケア
- 023 アイブ로우スタイリング
- 024 アイラッシュエクステンション
- 025 岩盤浴
- 026 酸素カプセル
- 027 スキンケア
- 028 スパ・エステ
- 029 注射
- 030 スレッドジュエリー
- 031 ネイル
- 032 肌診断
- 033 バウエルケア
- 034 ヘアケア
- 035 ヘアメイク
- 036 ヘッドスパ
- 037 ボディケア
- 038 メイクアップレッスン
- 039 よもぎ蒸し
- 040 リフレクソロジー・フットケア
- 041 フレグランス
- 042 ローズバス

アウトドア

OUTDOOR ACTIVITIES

- 043 カヌー・カヤック
- 044 ドルフィンウォッチング

スポーツ・フィットネス

SPORTS, FITNESS

- 045 乗馬
- 046 ビューティ・ベルヴィス
- 047 ピラティス
- 048 ヨガ

手作り

HANDICRAFT

- 049 アクセサリー作り
- 050 ガラス工芸
- 051 キャンドル作り
- 052 香水作り
- 053 陶芸
- 054 フラワーレッスン
- 055 盆栽・苔玉
- 056 ボーセラーツ
- 057 羊毛フェルト

クッキング

COOKING

- 058 菓子作り
- 059 紅茶
- 060 コーヒーレッスン
- 061 中国茶
- 062 料理教室

ハウスクエア

HOUSECARE

- 063 家事代行
- 064 ハウスクリーニング



Chapter 1

Ideas.

すてきな休日のアイデア

「リラックスカタログ GREEN」では40種類以上の体験から1つを選んで楽しめます。癒やしやリフレッシュ体験が盛りたくさん。さて、何をしますか？体験選びの参考に、体験をセレクトしているソウ・エクスペリエンスが、選ぶ際のヒント3つをまとめました。

01

Beauty

あなたの「きれい」を
さまざまなプロがサポートします

02

Relax

心と体を癒やす
至福のひとときをどうぞ

03

Refresh

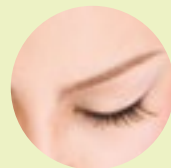
もやもやを吹き飛ばす、
いつもと違った体験はいかがでしょう

Beauty

POLISH UP YOUR SELF-ESTEEM

あなたの「きれい」を さまざまなプロがサポートします

髪もメイクもきまって、ネイルもかわいくて、きれいな自分になると1日がとても充実します。カタログには、美の手助けをしてくれる体験がたくさん。さて、誰に美しくしてもらいましょうか。



▶ アイラッシュエクステンション → p24

目はぱっちり、メイクの手間が省けてうれしいアイラッシュエクステンション。選べるエクステンションはいろいろ。理想の目元を演出しましょう。



▶ ヘアケア → p35

プロの手で、あなたの髪を集中トリートメント。空いた時間に気軽に行けます。しっとりつやつやの髪を手に入れましょう。



▶ ビューティ・ベルヴィス → p46

骨盤を整え、内側からきれいに。ボディラインを美しく保つレッスンは。運動が苦手な人にこそ。



▶ ネイル → p31

「きれいな手」って言われるとうれしいですね。爪のお手入れや、かわいいデザインのネイルで、つつい見せたくなる手先に仕上げましょう。



こんなBeauty体験はいかがでしょう

例えば…

都内でもめずらしい
戸建てネイルサロン



全室個室&全席リクライニングチェアを完備



高品質で爪にやさしいカルジェル

ネイルサロン Log

東京都渋谷区

恵比寿 4-7-13

ハンド ジェルネイルコース

90分 / 1人

例えば…

自ら持つ健康美を
引き出す



ヨガ初心者の方も安心して気軽に通えます



普段意識しない骨盤を中心に体を動かします

スタジオ・ヨギー 京都

京都府京都市下京区四条通

寺町西入泰良物 358

ビューティ・ベルヴィスレッスン

75分×4回 / 1人

例えば…

ちょっとした時間で
賢くきれいな髪をキープ



自宅のケアではかなわない、艶としなやかさを補給



2カ月間、気になった時に何回でも施術が受けられます

MAGNOLIA

東京都港区南青山 4-24-8

アットホームスクエア地下1階

ダメージヘア改善トリートメント

60分 / 1人

Relax

FOR THE PEACE OF MIND

心と体を癒やす

至福のひとときをどうぞ

仕事に家事に忙しい日々を送っている女性には休息が必要です。体をケアして心を癒してくれるすてきなお店や、自宅に届くリラクセグズで、ゆっくりくつろいでください。



お店で

▶ リフレクソロジー・フットケア → p40

脚の疲れは日々頑張っている証です。全身のリラックスのために、まずは足の先から。シートに身をゆだねて、ちょうどいい刺激を感じてください。



▶ ボディケア → p38

体をいたわるプロに任せて、何も考えずにゆっくり過ごす。こんな時間があるから、また明日から気持ちよく活動できるというものです。



おうちで

▶ ルームフレグランス → p41

毎日過ごす場所を心地よい香りで包む。心身をリラックスさせるために、そんな方法も考えてみませんか。奥深い香りを楽しめるルームフレグランスをご自宅にお届け。目に見えない香りで癒やされることもあるんです。



▶ ローズバス → p42

お風呂に生花のバラを浮かべるローズバス。映画のワンシーンような空間を自宅で。昼間からゆっくりバスルームで過ごしたり、一日の締めくくりを特別に演出したり。おうちで非日常を味わうおすすめ体験です。

こんなRelax体験はいかがでしょう

例えば…

ゆったりとしたリズムで、
ストレッチ

POINT
1



一軒家のサロンをひとり占め

POINT
2



チェンマイスタイルのタイ古式

soi herb

東京都江東区

清澄2-10-9

タイ古式ボディケアコース

100分 / 1人

例えば…

癒やしの空間で、
短時間でスッキリ

POINT
1



眠りに落ちてしまうほどの心地よい刺激

POINT
2



足裏とセットで肩の施術も受けられます

天使の本心斎橋

大阪府大阪市西区北堀江

1-3-24ルイール北堀江4階

足裏&肩ケア(なごみ)コース

55分 / 2人

例えば…

生花のバラを浮かべて
至極のバスタイム

POINT
1



ご自宅に届く頃に9分咲きになるようにお届け

POINT
2



映画のワンシーンのような半身浴を満喫

いちよしビジネスサービス

ローズバスお届けコース

(ご自宅に届きます)

Refresh

FOR TOMORROW'S VITALITY

もやもやを吹き飛ばす、 いつもと違った体験はいかがでしょう

普段やらないことに挑戦してみると、新しい発見があったり、それまで味わったことのない感覚を楽しめたりと、いいことがたくさん。リフレッシュして、明日がもっとハッピーになるはずです。一歩踏み出してみませんか。



▶ フラワーレッスン → p54

部屋に彩りを与えてくれるお花。花の扱い方の基本を知って、かわいく美しいアレンジメントができるようになりますか。贈り物にも喜ばれるはずです。



▶ 乗馬 → p45

動物と触れ合うと、心が安らぎます。初心者の方でも大丈夫。丁寧に馬と接すれば、きっと相手も応えてくれるはず。人付き合いよりも楽しいかもしれません。



▶ ヨガ → p48

自分の体と向き合うために、ヨガを習慣にしてみませんか。体を動かすと、心が前向きになるもの。やったことがない方も、これを機にぜひ。



▶ 陶芸 → p53

黙々と土に向かい合い、作品を仕上げる時間はあっという間。何かに没頭すると、嫌なことも忘れてしまいます。新しい趣味にいかがでしょう。

こんな Refresh 体験はいかがでしょう

例えば…

綺麗な花に囲まれた
素敵な時間を



ラウンドデザインのアレンジメント



基本的な花の扱い方から学べます

ex.

東京都目黒区

上目黒 2-46-4

フラワーレッスンコース

105分 / 2人

例えば…

緑豊かなリゾート地を
馬で散策



初心者でも屋外で乗馬ができます



抜群のロケーションを楽しんでください

ヘレナ国際乗馬倶楽部

福島県いわき市

添野町頭巾平 66-3

乗馬トレッキングコース

60分 / 2人

例えば…

器作りに没頭する
贅沢な時間



オリジナルの器を作れます



集中する時間が心地いい

ゆう工房梅田教室

大阪府大阪市北区芝田

1-10-3 野本梅田ビル 2-4階

陶芸体験コース

150分 / 2人

Chapter 2

Catalog.

選べる体験一覧

ここからは、選べる体験の一覧です。ジャンル別に紹介します。体験の説明や、体験できる都道府県、利用可能人数などを掲載しました。体験選びの参考にしてください。なお、具体的なコースの内容確認や予約には、専用のWEBサイト（<http://sowxpgift.com/>）をご利用ください。この冊子の情報が一部変更される場合がありますので、WEBに最新情報を掲載しています。



- ① 体験の説明：どのような体験か、どんなコースがあるか、概要を説明しています。
- ② 体験できる都道府県：体験できる都道府県です。店舗は追加・閉店される場合がありますので、最新情報はWEBをご覧ください。
- ③ 利用可能人数：この体験に何人用のコースがあるか示しています。施設によって、利用可能人数は異なります。
- ④ 代表的なコースの例：同じ体験でも、コースによって、体験時間や回数などは様々です。あくまで目安ですが、代表的なコースの例を挙げています。
- ⑤ 利用可能な季節：体験できる季節をまとめました。ただし、施設によっては表示している季節よりも短い期間しか営業していない場合がありますので、目安としてご覧ください。

アイケア



すっきり気持ちいい、癒やしの体験

気持ちいい刺激が人気のアイケアを体験できます。施術者が、手の平や指先を使って顔面や頭を優しく刺激します。デスクワークでのパソコン使用や、スマートフォン、読書など、日常的に目が疲れやすい環境にある現代人。アイケアは目の周辺だけでなく、首などにも優しくアプローチし、視界がくっきりするという感想を持つ人もいます。最近仕事を頑張りすぎているという方に、おすすめの体験です。

〈体験できる都道府県〉
東京都

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

利用可能
人数

2人用
コース

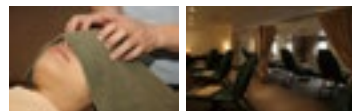
代表的な
コース例

(ext) 2人で30分

SEASONS

春夏秋冬

春	夏	秋	冬
3	6	9	12



アイブロウスタイリング



自分に合った眉毛の形を知る

顔の印象は眉毛で決まるといっても過言でないほど、眉の形や色、バランスで雰囲気が大きく変わります。プロのアイブロウスタイリストが、あなたの骨格や筋肉の付き方、毛の流れに合わせて、その人に合った美しいラインへと変えていきます。単に眉の形を整えてくれるだけではなく、これからのお手入れ方法や、美しい眉の書き方を教えてくれるので、体験後も美しい眉を保つことができるのもうれしいところ。この機会に、眉美人になりましょう。

〈体験できる都道府県〉
東京都

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

利用可能
人数

1人用
コース

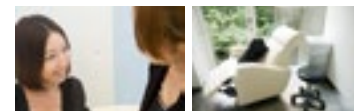
代表的な
コース例

(ext) 1人で60分

SEASONS

春夏秋冬

春	夏	秋	冬
3	6	9	12



アイラッシュエクステンション



目元の変化でいつもと違う自分を演出

カウンセリングシートを元に、使用するエクステの種類を決めます。施設によって使用するエクステの種類や本数は異なりますが、理想の目元に近づけるためスタッフとじっくり相談してください。60分～90分程度で体験できるため、お出かけの前に気軽に楽しめます。エクステの種類で目元の印象はガラリと変わるので、それに合わせてメイクを変えたり、おしゃれをしてみたりと、思い切っていつもと違う自分を演出してみるのもいいかもしれません。

〈体験できる都道府県〉

秋田県 埼玉県 千葉県 東京都 神奈川県 熊本県

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

利用可能
人数

1人用
コース

2人用
コース

施設によってはいずれかしか選択できません

代表的な
コース例

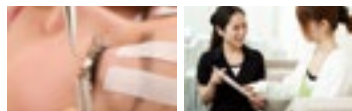
① 1人で60分

② 2人で85分

SEASONS

春夏秋冬

春	夏	秋	冬
3	6	9	12



岩盤浴



体を芯から温めてリフレッシュ

溶岩によって体の芯まで温まり、大量の汗とともに全身がリフレッシュできます。暗い室内で瞑想しているような感覚で、気持ちがとても落ち着きます。忙しい日々をすごしている方は、とてもリラックスできるはずです。溶岩浴の後にボディ、リフレクソロジーなどのトリートメントが受けられるコースもあります。休日に、仕事帰りに、ゆっくりする時間を作ってください。

〈体験できる都道府県〉

東京都

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

利用可能
人数

1人用
コース

2人用
コース

代表的な
コース例

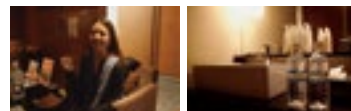
① 1人で120分

② 2人で90分

SEASONS

春夏秋冬

春	夏	秋	冬
3	6	9	12



酸素カプセル



酸素濃度が高いカプセルに入ってリラックス

酸素カプセルに入り、新鮮な酸素を取り込む体験です。衣類を着たままカプセルに入り、横になりながらリラックスします。密閉されたカプセル内の気圧と酸素濃度は高く設定されています。体験者の方からは「頭がすっきりした」、「疲労感が楽になった」などの声があり、アスリートが疲れを癒やしたり、ボディコンディショニングとして利用することも。濃密酸素で体の細部までリフレッシュしましょう。

〈体験できる都道府県〉
東京都 鳥取県

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

利用可能
人数

1人用
コース

2人用
コース

施設によってはいずれかしか選択できません

代表的な
コース例

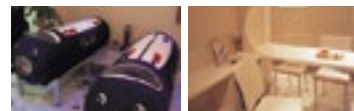
① 1人で150分

② 2人で90分

SEASONS

春夏秋冬

春	夏	秋	冬
3	6	9	12



スキンケア



スキンケア専門サロンでの施術

カウンセリングをもとに、スキンケアの施術を受けられる体験です。美白、顔の毛穴、背中など、気になる部位によってコースを選べます。肌について熟知している、サロンが提携する皮膚科ドクターのカウンセリングが受けられるコースもあるので、専門家のアドバイスを受けたい方におすすめです。美しい肌を目指したり、肌について悩んだりするのは女性に限ったことではありません。年代や性別を問わず利用できるコースもあります。

〈体験できる都道府県〉
京都府

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

利用可能
人数

1人用
コース

2人用
コース

代表的な
コース例

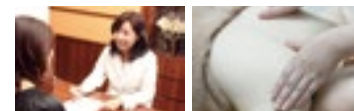
① 1人で70分(美白)

② 1人で70分(毛穴)

SEASONS

春夏秋冬

春	夏	秋	冬
3	6	9	12



スパ・エステ



心と体を休める様々なコース

ボディやフェイシャルのトリートメントなど、様々なコースが収録されています。トリートメントに加えて、店内のスパ施設を利用でき、1日中くつろげるコースもあります。オイルを使ってオールハンドで顔や体をケアするコースが多く、ホットストーンを使ったり、こだわりのコスメを使ったり、ハワイやスウェーデン発祥の手技を取り入れたり、それぞれ趣向を凝らしています。落ち着いた店内で、日常からちょっと離れた癒やしのひとときを過ごしてください。

〈体験できる都道府県〉

北海道 福島県 茨城県 栃木県 埼玉県 東京都 神奈川県 富山県 石川県 山梨県 長野県 静岡県 愛知県 三重県 滋賀県 京都府 大阪府 兵庫県 奈良県 和歌山県 鳥取県 徳島県 香川県 福岡県 佐賀県 長崎県 大分県 宮崎県 鹿児島県 沖縄県

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

利用可能
人数

1人用
コース

2人用
コース

施設によってはいずれかしか選択できません

代表的な
コース例

(ex1) 1人で70分

(ex2) 2人で55分

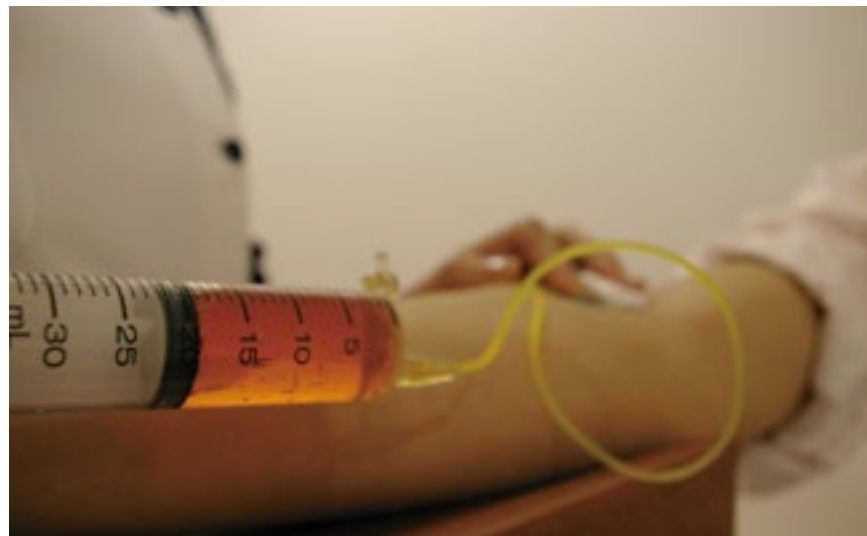
SEASONS

春夏秋冬

春	夏	秋	冬
3	6	9	12



注射



医師によるオーダーメイド注射

エイジングケアを専門とするクリニックでの美容・健康体験です。医師による診察と、機器を使用した肌状態のチェックを行い、その結果をもとにオーダーメイドで用意されたカクテル注射を打ってもらいます。エステやボディケアで外から働きかけるのではなく、体の内側からアプローチする感覚は、体験してみた人しか分かりません。問診の際には、美容や健康に関するアドバイスを求めることもできます。美容上級者におすすめの体験です。

〈体験できる都道府県〉

東京都

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

利用可能
人数

1人用
コース

代表的な
コース例

(ex1) 1人で40分

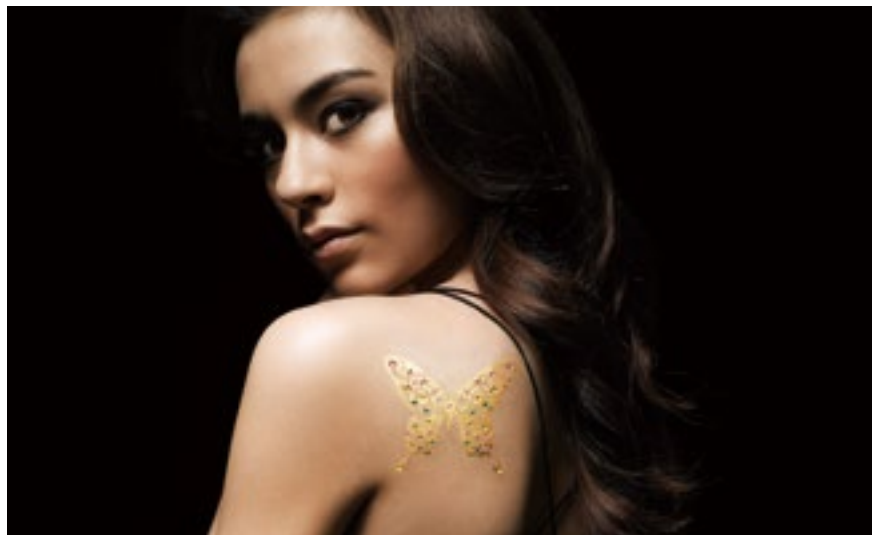
SEASONS

春夏秋冬

春	夏	秋	冬
3	6	9	12



ヌードジュエリー



新感覚のボディジュエリー

ヌードジュエリーとは、純度99.99%の純金やプラチナのフォイル（箔）を素肌に直接転写し、カラーストーンやグリッターパウダーで彩る新感覚のボディジュエリーです。手首、胸元などの部位にセットし、アクセサリーとして楽しめます。セット後は2～5日程度持続します。3～8cmほどの大きさのフォイルをワンポイントでセットするコースが収録されています。2人で利用できるので、おそろいにして楽しむのもおすすめです。

〈体験できる都道府県〉
東京都

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

利用可能
人数

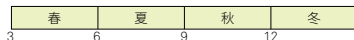
2人用
コース

代表的な
コース例

ex1 2人で20分

SEASONS

春夏秋冬



ネイル



マニキュアやジェルコース

爪の整形や表面磨き、保湿などのハンドケアをメインとしてマニキュア1色で仕上げるシンプルなコースや、ジェルネイルで華やかに仕上げるコースを収録しています。店舗によっては、フットコースを選べる場合もあります。セルフケア派の方でも、ときにはプロの手を借りてケアすると、その価値を感じられるのではないのでしょうか。自分でも人からもよく見える爪がきれいだと、毎日ちょっと気分がよくなります。「きれいな手」って言われると、うれしいですね。

〈体験できる都道府県〉

北海道 青森県 岩手県 宮城県 秋田県 山形県 茨城県 埼玉県 千葉県 東京都 神奈川県 新潟県 福井県 岐阜県 静岡県 愛知県 三重県 京都府 大阪府 兵庫県 奈良県 岡山県 徳島県 高知県 福岡県 佐賀県 長崎県 熊本県 大分県 宮崎県 鹿児島県

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

利用可能
人数

1人用
コース

2人用
コース

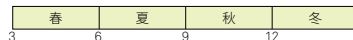
施設によってはいずれかしか選択できません

代表的な
コース例

ex1 1人で120分(デザインジェル)
ex2 2人で60分(ハンドケア&カラー)

SEASONS

春夏秋冬



肌診断



精度の高いカウンセリング

自分の目では見えない肌の状態を正しく知る肌診断。肌の悩みに対応した専門家の視点と、専門機器の使用により、様々な角度から正確な肌状態をしっかりと把握できます。肌に関する悩みを詳細にヒアリングし、客観的な肌分析データを元に、精度の高いカウンセリングを受けられます。気になるトラブルも分かりやすく、改善するポイントが明確に認識できます。今一度、自分の肌と向き合い、望ましい健康と美のあり方を見直しましょう。

〈体験できる都道府県〉
東京都

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

利用可能
人数

1人用
コース

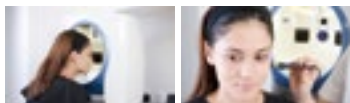
代表的な
コース例

① 1人で35分

SEASONS

春夏秋冬

春	夏	秋	冬
3	6	9	12



バウエルケア



オールハンドで腸をソフトに刺激

バウエルとは英語で「腸」の意味。オールハンドで腹部（主に大腸・小腸のあたり）をゆっくりと刺激していくのがバウエルケアです。腸内環境の悪化は、肌荒れ、腰痛、生理痛、肥満、下痢、便秘などの原因になるとも言われており、悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。バウエルケアの施術後は、「お腹がいつもより柔らかくなり、体全体が内部からボカボカしてくる」という声もあります。腸に特化した独特の施術、未体験の方はぜひ。

〈体験できる都道府県〉
東京都 奈良県

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

利用可能
人数

1人用
コース

2人用
コース

施設によってはいずれかしか選択できません

代表的な
コース例

① 1人で70分×2回

② 2人で30分

SEASONS

春夏秋冬

春	夏	秋	冬
3	6	9	12



ヘアケア



ちょっとした時間で賢くきれいな髪をキープ

いつまでも若々しく健康な髪でいるために、プロによるヘアケアを続けて体験できます。ダメージヘア改善、頭皮のクリーニング、プライベートサロンでの白髪染めなどちょっとした空き時間を利用して賢くきれいな髪をキープできます。ダメージヘア改善・頭皮のクリーニングはトリートメント・前髪カット・シャンプー＆ブローが含まれ、気になった時に何回でも施術ができるヘアケア専門のパスポートです。

〈体験できる都道府県〉
東京都 京都府

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

利用可能
人数

1人用
コース

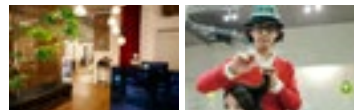
代表的な
コース例

- (ex1) 1人で60分(2ヵ月フリーパス)
(ex2) 1人で60分×3回(白髪染め)

SEASONS

春夏秋冬

春	夏	秋	冬
3	6	9	12



ヘアメイク



ヘアセットやフルメイクでおしゃれに

ヘアセットかフルメイク、いずれかを選んで体験できるコースです。結婚式、パーティ、デートの前など、いつもよりちょっとおしゃれをして出かけたときに、プロがかわいくアレンジします。お好みのヘアアクセサリーやヘッドドレスなど、髪に付けたいものがありましたら持参ください。頑張りすぎず、おしゃれでちょっとカワイイ、ヘアセットやメイクを希望の方におすすめです。サロンでは、日々の忙しさを忘れ、ゆったりした時間を過ごしてください。

〈体験できる都道府県〉
東京都

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

利用可能
人数

1人用
コース

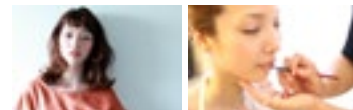
代表的な
コース例

- (ex1) 1人で100分

SEASONS

春夏秋冬

春	夏	秋	冬
3	6	9	12



ヘッドSPA



頭皮からリラックスする

ヘッドSPAは、紫外線やドライヤーの熱、パーマやカラーリングで傷んだ髪をケアするだけでなく、頭皮にアプローチする癒やしの体験です。深いリラクゼーションを感じられます。これからは髪型だけでなく、頭皮と髪の健康にも気を配ってみませんか。一度体験すれば、きっとその魅力にとりつかれます。それぞれのサロンおすすめのトリートメント剤で、髪も頭皮もさっぱりしましょう。

利用可能
人数1人用
コース2人用
コース

施設によってはいずれかしか選択できません

代表的な
コース例

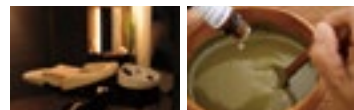
① 1人で90分

② 2人で60分

SEASONS

春夏秋冬

春	夏	秋	冬
3	6	9	12



〈体験できる都道府県〉

千葉県 東京都 神奈川県 富山県 長野県 静岡県 三重県 鳥取県 沖縄県

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

ボディケア



体をケアするリラックス体験

整体やタイ古式ケアなどのリラクゼーションコースが収録されています。カジュアルな雰囲気ですぐ訪れやすい施設が多く、誰でも癒やしの体験ができます。2人向けのコースも多数ありますので、疲れ気味のご家族やご友人を誘っても喜ばれるでしょう。施術が終わると、すっきり生き返ったような気分になるという方もたくさんいます。仕事や家事で忙しい毎日をご過ごしている方は、ゆっくりリラックスする時間を作ってください。

利用可能
人数1人用
コース2人用
コース

施設によってはいずれかしか選択できません

代表的な
コース例

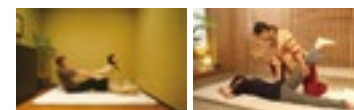
① 1人で120分

② 2人で60分

SEASONS

春夏秋冬

春	夏	秋	冬
3	6	9	12

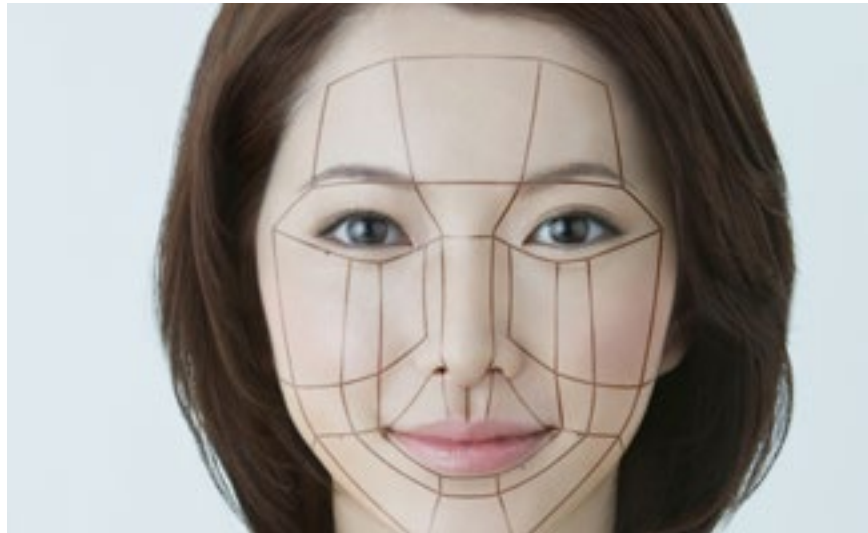


〈体験できる都道府県〉

北海道 青森県 岩手県 宮城県 秋田県 山形県 福島県 東京都 神奈川県 新潟県 福井県 岐阜県 静岡県 愛知県 滋賀県 京都府 大阪府 兵庫県 奈良県 和歌山県 鳥取県 広島県 長崎県 鹿児島県 沖縄県

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

メイクアップレッスン



プロが一对一でレッスン

大人の女性なら毎日メイクをする方が多いですが、メイクの基本スキルや自分の顔の特徴、似合うメイクについて教わったことがある人は少ないのではないのでしょうか。基本的には講師と一对一のレッスンですので、あなたに合ったメイクのアドバイスを受けることができます。顔の骨格に基づいたメイク方法や、カラーコーディネートアドバイスの受けられるコースもあり、プロによるレッスンだからその新たな発見があるかもしれません。

〈体験できる都道府県〉
埼玉県 東京都 神奈川県 兵庫県

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

利用可能
人数

1人用
コース

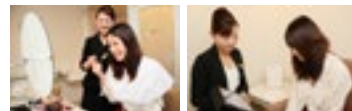
代表的な
コース例

① 1人で120分
② 1人で90分×2回

SEASONS

春夏秋冬

春	夏	秋	冬
3	6	9	12



よもぎ蒸し



漢方でばかばか汗かきリラックス

よもぎ蒸しは、よもぎをはじめとする数種類の漢方を煮出し、その成分が含まれた蒸気を下半身から吸収し、女性の子宮を温め、美容と健康、また女性特有の悩みの解消を目指します。一人ひとりの症状に合わせて漢方をセレクトしたら、穴の開いた専用の椅子に座るだけのお手軽温活。最初はじわじわと、しばらく経つとタラタラリと汗が面白いほど出てきます。冷え性やむくみの緩和にもおすすめです。

〈体験できる都道府県〉
東京都

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

利用可能
人数

1人用
コース

2人用
コース

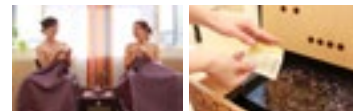
代表的な
コース例

① 1人で60分×3回
② 2人で60分

SEASONS

春夏秋冬

春	夏	秋	冬
3	6	9	12



リフレクソロジー・フットケア



足裏やふくらはぎを心地よく刺激

足は第二の心臓とも言われ、体の各器官につながる反射区があると考えられています。その足裏や足首、ふくらはぎをケアするコースです。足裏を刺激すると痛いというイメージもありますが、ソフトタッチの施術もありますのでスタッフに希望を伝えてみてください。施術後に感じる独特のすっきり感は、一度味わうと夢中になる人もいます。ゆったりとした椅子やベッドで施術しますが、ハンモックに座って行うユニークなコースもあります。

〈体験できる都道府県〉

青森県 秋田県 東京都 神奈川県 新潟県 三重県 京都府 大阪府 兵庫県
鳥取県 沖縄県

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

利用可能
人数

1人用
コース

2人用
コース

施設によってはいずれかしか選択できません

代表的な
コース例

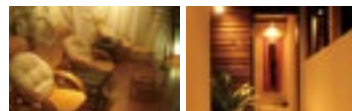
① 1人で75分

② 2人で40分

SEASONS

春夏秋冬

春	夏	秋	冬
3	6	9	12



ルームフレグランス



お気に入りの香りに包まれて過ごす毎日

イタリアのルームフレグランスブランド「Dr. Vranjes (ドットール・ヴラニエス)」の商品(250ml)が自宅に届きます。ボーボリ庭園の花や緑からインスピレーションを受けて作られたフレッシュなBOBOLI<ボーボリ>、キッチンやダイニングの香りにおすすめな柑橘系のLIMONAIA<リモナイア>、アップルやベルガモットを中心としたフルーティーなCALVADO'S<カルバドス>、特に希少なエッセンスを用いたオリエンタルなOUD NOBILE<ウード・ノービレ>から選べます。

〈体験できる都道府県〉

全国

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

利用可能
人数

利用可能人数は特にありません

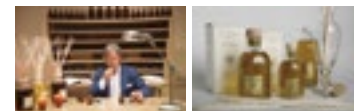
代表的な
コース例

① ルームフレグランス1本が届きます
(写真は実際の商品と異なります)

SEASONS

春夏秋冬

春	夏	秋	冬
3	6	9	12



ローズバス



バスバで、自宅にしながら非日常

お風呂に生花のバラを浮かべるローズバス。フラワーアレンジメントのようなパッケージでお届けします。約50輪のピンクローズに囲まれて過ごすバスタイムは、自宅にしながら非日常体験。香りには天然のダマスクローズウォーターが使用されており、華やかな時間を過ごせます。すべての花がローズバス専用の方で除菌・除農薬されているためお肌に触れても安心です。使用後のバラは付属のオーガンジーバックに入れてポプリとして楽しめます。

〈体験できる都道府県〉
全国（沖縄及び離島は除く）

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

利用可能
人数

利用可能人数は特にありません

代表的な
コース例

① ローズバスが届きます

SEASONS

春夏秋冬

春	夏	秋	冬
3	6	9	12



カヌー・カヤック



海、川、湖でツーリング

カヌーとカヤックは、パドル（櫂）やデッキの形状によって区別されますが、アクティビティとしてはほぼ同じように楽しめます。それよりも、海、川、湖どのエリアで遊ぶかによって、趣が違ってきます。主に湖で遊ぶコースがありますが、海や川で楽しむコースもあります。漕ぎ方は最初にスタッフが教えてくれるので、初心者でも問題なく楽しめます。地域により冬でも体験できますが、春、夏、秋がおすすめです。

〈体験できる都道府県〉
北海道 栃木県 山梨県 長野県 三重県 和歌山県 香川県 長崎県 宮崎県

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

利用可能
人数1人用
コース2人用
コース

施設によってはいずれかしか選択できません

代表的な
コース例

① 1人で180分

② 2人で120分

SEASONS

春夏秋冬（地域により異なる場合あり）

春	夏	秋	冬
3	6	9	12



ドルフィンウォッチング



野生イルカを間近で観察

楽しそうに泳ぐ野生のイルカを、船上から観察するコースを掲載しています。イルカをテレビやインターネットで見たことがある人は多いですが、野生のイルカを間近で見られる機会はなかなかありません。最大で4人まで参加できるコースがあります。愛くるしいイルカの姿を見ると、すっかりとりこになってしまう人も。自然や動物に触れ合うのが好きな方におすすめの体験です。

利用可能
人数4人用
コース代表的な
コース例

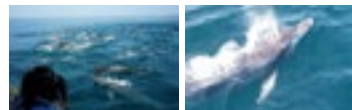
(ex1) 4人で90分

(ex2) 4人で60分

SEASONS

春夏秋冬

春	夏	秋	冬
3	6	9	12



〈体験できる都道府県〉
石川県 熊本県

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

乗馬



乗馬レッスンで馬と一体になる感覚を

乗馬初心者向けを中心とした乗馬体験コースを掲載しています。1日体験コースと複数回に渡り体験できるコースがあります。どちらもインストラクターの指導の下、馬に触れることから始まり、基本的な馬の動きや操作を学びます。その後、自力で騎乗し、個人のレベルに合わせて常歩、軽速歩、駆け足などができるようになります。馬場内での乗馬体験の他に、馬に乗って森や緑の中を散策できる乗馬トレッキング体験などがあります。

利用可能
人数1人用
コース2人用
コース

施設によってはいずれかしか選択できません

代表的な
コース例

(ex1) 1人で80分

(ex2) 2人で30分

SEASONS

春夏秋冬(地域により異なる場合あり)

春	夏	秋	冬
3	6	9	12



〈体験できる都道府県〉
岩手県 秋田県 山形県 福島県 茨城県 栃木県 神奈川県 福井県 愛知県 三重県
大阪府 兵庫県 奈良県 鳥取県 岡山県 山口県 佐賀県

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

ビューティ・ペルヴィス



骨盤に着目したエクササイズ

人気ヨガスタジオ「スタジオ・ヨギー」のオリジナルプログラムです。ペルヴィスとは骨盤のこと。スタジオでインストラクターに従い、骨盤を中心に全身を動かすエクササイズです。グルーブレッスンの形式で、「スタジオ・ヨギー」のインストラクターが指導します。レッスンには、1人または2人で参加できます。運動は苦手という方も楽しく受けられる内容ですので、ビューティ・ペルヴィスを知らなかった、初めて、という方も安心して参加できます。

〈体験できる都道府県〉
北海道 埼玉県 東京都 神奈川県 静岡県 愛知県 京都府 大阪府 福岡県

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

利用可能
人数

1人用
コース

2人用
コース

施設によってはいずれかしか選択できません

代表的な
コース例

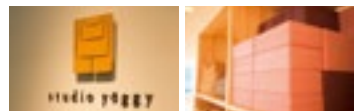
① 1人で75分×4回

② 2人で75分×2回

SEASONS

春夏秋冬

春	夏	秋	冬
3	6	9	12



ピラティス



深層部の筋肉を鍛えるエクササイズ

ピラティスは、20世紀前半に開発され、国際的に広まったエクササイズです。このカタログには、マットを使って行うピラティスレッスンが収録されています。インストラクターに従って体を動かし、深層部の筋肉を鍛えます。呼吸法を重視するのもピラティスの特徴です。ストレッチ的な要素もありますが、ヨガよりも動きが多く、筋力をアップしたい方にはおすすめです。各店舗で開催されているグルーブレッスンに、1人または2人で参加できます。

〈体験できる都道府県〉
北海道 埼玉県 東京都 神奈川県 静岡県 愛知県 京都府 大阪府 香川県 愛媛県 福岡県

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

利用可能
人数

1人用
コース

2人用
コース

施設によってはいずれかしか選択できません

代表的な
コース例

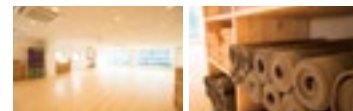
① 1人で60分×4回

② 2人で60分×2回

SEASONS

春夏秋冬

春	夏	秋	冬
3	6	9	12



ヨガ



心と体のバランスを整える

初心者の方から経験者まで気軽に体験できるヨガレッスンを掲載しています。ベーシックなヨガレッスンはもちろん、シルク（布）を使って宙づりでヨガをするエアロ（空中）、妊婦さん向けヨガ、赤ちゃんと一緒に産後リカバリーヨガなどのコースも用意しています。家族や友人と一緒に体験できるコースもあります。ヨガで心と体をバランスよく整え、適度な運動量で終わった後はすっきり気持ちよく、日々の疲れを癒してくれます。

〈体験できる都道府県〉

北海道 群馬県 埼玉県 東京都 神奈川県 石川県 山梨県 静岡県 愛知県 京都府
大阪府 兵庫県 広島県 香川県 福岡県

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

利用可能
人数

1人用
コース

2人用
コース

施設によってはいずれかしか選択できません

代表的な
コース例

① 1人で75分×4回

② 2人で75分×2回

SEASONS

春夏秋冬

春	夏	秋	冬
3	6	9	12



アクセサリ作り



自由に成形して、オリジナルアクセサリを作る

粘土細工の要領で純度99.9%のシルバーアクセサリなどが作れます。焼成工程を経るまでは、クレイシルバーは粘土そのもの。自由に希望の形に成形することが可能です。指導員が丁寧に指導しますので、初めての方でも安心して体験できます。没頭して1つのものを作る時間はあっという間に過ぎます。手作りのアクセサリのプレゼントを作ってみてもいいかもしれません。作品が見せる輝きに、きっと感動するでしょう。

〈体験できる都道府県〉

北海道 東京都 神奈川県 愛知県 京都府 大阪府 兵庫県 香川県 福岡県

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

利用可能
人数

2人用
コース

代表的な
コース例

① 2人で120分

② 2人で150分

SEASONS

春夏秋冬

春	夏	秋	冬
3	6	9	12



ガラス工芸



ガラス工房で作るオリジナル作品

ガラス工房でガラス作品を作れます。ガラス吹きのほか、棹の先に巻き取った熔けたガラスを吹いて成形するガラス吹き、あらかじめ完成したガラスなどに砂を吹き付け模様を付けるサンドブラスト、色の付いたガラス板を張り合わせるステンドグラス、ベースのガラスに色版を乗せて焼成する体験など、コースにより異なる方法で制作します。作れるものもグラスからランプシェードまで様々。ガラスの魅力に引き込まれるはず。

〈体験できる都道府県〉
北海道 青森県 岩手県 栃木県 群馬県 埼玉県 東京都 神奈川県 福井県 長野県
静岡県 愛知県 滋賀県 大阪府 高知県 福岡県

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

利用可能
人数1人用
コース2人用
コース

施設によってはいずれかしか選択できません

代表的な
コース例

ex1 2人で130分(サンドブラスト)

ex2 2人で60分(吹きガラス)

SEASONS

春夏秋冬

春	夏	秋	冬
3	6	9	12



キャンドル作り



好みのカラーや香り、トッピングで個性を出せる

色や香り、形を自由自在に表現できるキャンドル作りは、実は可能性の広がる奥の深いアートです。ドライフラワーを使ったオリジナルのキャンドルを作ります。制作に必要な材料や道具がすべてそろっているので、手ぶらで体験できます。見た目も華やかなキャンドルはお部屋のアクセントやギフトにぴったりです。個性を活かした、世界にひとつのオリジナルキャンドルを作りましょう。

〈体験できる都道府県〉
東京都 兵庫県

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

利用可能
人数1人用
コース2人用
コース

施設によってはいずれかしか選択できません

代表的な
コース例

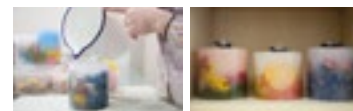
ex1 1人で140分

ex2 2人で60分

SEASONS

春夏秋冬

春	夏	秋	冬
3	6	9	12



香水作り



パーソナルアロマに包まれる

自分の個性や好きな香りを分析し、パーソナルアロマ香水を作るエクスベリエンスです。アロマ香水とは、天然の精油、植物性エタノール、水をブレンドして作る天然の香りの香水です。まずはカウンセリングで、「なりたい自分」のイメージを伝えます。ダンディ、クール、エレガントなど、自由に思い描きます。そのイメージを元に、アロマ講師と素材を調合していきます。体にも心にも優しいアロマ香水を手作りして自分計画を始めませんか。

〈体験できる都道府県〉
埼玉県 東京都

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

利用可能
人数

1人用
コース

代表的な
コース例

① 1人で60分

SEASONS

春夏秋冬

春	夏	秋	冬
3	6	9	12



陶芸



一度は体験してみたい、陶芸

湯呑み、ピアジョッキ、お皿、茶碗、時計など好きな陶芸作品を手作りできます。陶芸家が色合いや風合い、技法などを個人指導しますので、全くの初心者の方でも安心して作品作りを楽しめます。電動ろくろを使ったり、手びねり(ろくろを使用しない方法)で、自分のイメージに合った器や作品を仕上げていく楽しさに、思わず顔がほころびます。各地の有名な窯で体験ができるコースは、旅行に合わせて体験してみてもいいかもしれません。

〈体験できる都道府県〉

北海道 秋田県 山形県 福島県 茨城県 埼玉県 千葉県 東京都 神奈川県 新潟県 富山県 石川県 岐阜県 静岡県 愛知県 三重県 滋賀県 京都府 大阪府 兵庫県 奈良県 鳥取県 島根県 岡山県 広島県 山口県 徳島県 香川県 高知県 福岡県 佐賀県 長崎県 熊本県 大分県 鹿児島県

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

利用可能
人数

1人用
コース

2人用
コース

4人用
コース

施設によってはいずれかしか選択できません

代表的な
コース例

① 2人で90分(手びねり)

② 2人で70分(電動ろくろ)

SEASONS

春夏秋冬

春	夏	秋	冬
3	6	9	12



フラワーレッスン



日常に取り入れられる、生花、プリザーブドフラワー

初心者から経験者まで楽しめるフラワーレッスンコースを掲載しています。生花はもちろん、プリザーブドフラワー、アーティフィシャルフラワーの3種類のフラワーレッスンがあります。季節を楽しみながら知識を深め、用途に合った素材を自分好みにアレンジします。花瓶アレンジメントの他にも、フラワーボックスやフレームフラワーなど様々な形のアレンジメントがあり、1年を通して日常に花を取り入れるいい機会になることでしょう。

〈体験できる都道府県〉
北海道 青森県 宮城県 秋田県 福島県 群馬県 埼玉県 東京都 新潟県 富山県 石川県 福井県 山梨県 長野県 静岡県 愛知県 滋賀県 京都府 大阪府 鳥取県 島根県 広島県 山口県 徳島県 香川県 愛媛県 高知県 長崎県 大分県 鹿児島県

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

利用可能
人数

1人用
コース

2人用
コース

施設によってはいずれかしか選択できません

代表的な
コース例

(ex1) 2人で70分(生花)

(ex2) 1人で60分(プリザーブドフラワー)

SEASONS

春夏秋冬

春	夏	秋	冬
3	6	9	12



盆栽・苔玉



土や緑と触れ合うスローな時間

オリジナルの盆栽や苔玉を作る体験です。苔玉コースは、中心部の土を作ることから始め、植物を選ぶことから苔を貼り付けるまで全て自分で作ります。盆栽コースは、季節の草花や枝のものを器に植え込み、苔を貼ります。もちろん作品は持ち帰り可能で、剪定や育て方などの指導も受けられるので、これから盆栽を始めたいという方に最適。初心者にも優しく、体験後も自宅で長く楽しめるのが魅力です。

〈体験できる都道府県〉
埼玉県

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

利用可能
人数

2人用
コース

代表的な
コース例

(ex1) 2人で120分

SEASONS

春夏秋冬

春	夏	秋	冬
3	6	9	12



ポーセラーツ



転写紙を使ってかわいい食器をデザイン

シールのような感覚で転写紙を使い、マグカップやプレートをデザインできるポーセラーツ。誰もが簡単にできるのですが、デザインの幅はとても広く、奥深い体験です。普段かわいい食器を見慣れている人も、いざ自分で作ろうと思うの迷うもの。物作りの大変さと面白さを味わってください。ケーキ皿やマグカップ、ソーサー、プレートなど、コースによって作れる物は異なります。2人用のコースもあり、家族や友人と一緒に食器作りを楽しめます。

〈体験できる都道府県〉

北海道 東京都 山梨県 愛知県 大阪府 岡山県 山口県 宮崎県

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

利用可能
人数

1人用
コース

2人用
コース

施設によってはいずれかしか選択できません

代表的な
コース例

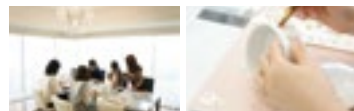
ex1 1人で120分

ex2 2人で120分

SEASONS

春夏秋冬

春	夏	秋	冬
3	6	9	12



羊毛フェルト作り



羊毛フェルトで小物作り

羊毛フェルトはその名の通り、羊の毛でできたフェルトです。ふわふわの羊毛を、引っ掛けりのある特殊な針でチクチクと刺し、繊維を絡めることで形にします。色とりどりの羊毛を使い、ケーキやマカロンなどのスイーツストラップや、小さな動物のストラップを作ります。必要な道具は施設に用意があるので、気軽に体験できます。自宅でも気軽に作れるように、ニードルとマットなどのお土産が付いてきます。

〈体験できる都道府県〉

東京都

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

利用可能
人数

1人用
コース

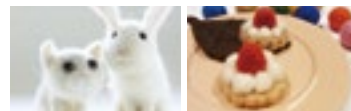
代表的な
コース例

ex1 1人で120分×3回

SEASONS

春夏秋冬

春	夏	秋	冬
3	6	9	12



菓子作り



おいしいお菓子が作れる

おいしい手作りお菓子ができる体験です。自分で作る機会がなかなかない和菓子を作れるコースがあります。お店で買うものと決めたお菓子を、プロの指導のもとから手作りしていきます。和菓子作りは、繊細な美しさで季節を感じられます。料理が苦手という方でも、手作りの楽しさと格別なおいしさに出会えるでしょう。できあがったお菓子は自分で食べるのもいいですし、大切な人へのお土産にしても喜ばれるはずです。

〈体験できる都道府県〉
宮城県 京都府

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

利用可能
人数

2人用
コース

4人用
コース

施設によってはいずれかしか選択できません

代表的な
コース例

① 2人で75分

② 4人で110分

SEASONS

春夏秋冬

春	夏	秋	冬
3	6	9	12



紅茶



紅茶を知って、日々のティータイムをハッピーに

紅茶を知り、楽しみ、味わうティーレッスンです。しっかりした知識をつけることで、毎日の紅茶は格段においしくなり、ティータイムはとても幸せな気分になります。心地よい時間をゆったりと過ごせます。季節の紅茶を味わいながら、アレンジティーやティーバッグ作りに挑戦します。色、香り、味の三拍子そろった、おいしい紅茶を淹れ、体の内側からほっこり温まりましょう。

〈体験できる都道府県〉
愛媛県 熊本県

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

利用可能
人数

1人用
コース

2人用
コース

施設によってはいずれかしか選択できません

代表的な
コース例

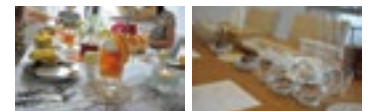
① 1人で100分

② 2人で70分

SEASONS

春夏秋冬

春	夏	秋	冬
3	6	9	12



コーヒーレッスン



闇雲にコーヒー店を巡る前に

コーヒーの選択肢が増えています。サードウェーブやコンビニコーヒーなど、“おいしいコーヒー”は変遷しています。改めて自分にとってのおいしいコーヒーとはなんでしょう。説明するのは難しいです。そこで、おいしさを判断するための“ものさし”を手に入れ、一つの基準を作りませんか。そして、お気に入りのコーヒーを自宅で淹れられるようになりますか。コーヒーレッスンが、これからのコーヒーライフを豊かにしてくれるはずです。

〈体験できる都道府県〉
東京都

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

利用可能
人数

2人用
コース

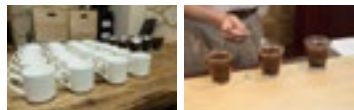
代表的な
コース例

- ① 2人で60分(抽出)
- ② 2人で90分(カップング)

SEASONS

春夏秋冬

春	夏	秋	冬
3	6	9	12



中国茶



気軽に中国茶の基礎から学べる

中国茶の基礎知識を学べる初心者向けの体験です。茶の分類から茶器の使い方、おいしい入れ方まで、楽しみながら知識も増やせます。コツをつかめば、中国茶がよりおいしく楽しめるでしょう。講師は全員、中国政府公認茶藝師、評茶員の有資格者です。確かな知識と経験でレッスンをサポートしてくれます。知るほどに奥が深い、中国茶の世界。茶の醸す高い香りと深い味わいを楽しんでください。

〈体験できる都道府県〉
東京都

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

利用可能
人数

2人用
コース

代表的な
コース例

- ① 2人で90分

SEASONS

春夏秋冬

春	夏	秋	冬
3	6	9	12



料理教室



おいしく楽しいクッキング

「これから料理を始めたい」、「子どもにおいしいものを食べさせたい」、「奥さんに逃げられそうなので、自分の食べる御飯だけは作れるになりたい」など、理由はどれあれ料理教室に通うのはおすすめです。初心者の方でも、包丁の持ち方から学べる安心のレッスンもあります。食は体の基本です。おいしく楽しく学んで、毎日の食生活をちょっと見直してみませんか。プライベートレッスンからグルーブレッスンまで掲載しています。

〈体験できる都道府県〉

岩手県 東京都 大阪府 奈良県 岡山県

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

利用可能
人数

1人用
コース

2人用
コース

施設によってはいずれかしか選択できません

代表的な
コース例

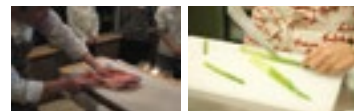
① 1人で145分×2回(スイーツ)

② 2人で130分×2回(魚専門)

SEASONS

春夏秋冬

春	夏	秋	冬
3	6	9	12



家事代行



家事代行サービスで自分にご褒美

2時間半の家事代行コースです。一例として、日常のお掃除から食事の支度、洗い物、洗濯、子どもの送迎などの代行サービスが受けられます。スタッフが自宅に来て、要望に応じてサービスしてくれます。依頼内容は事前に担当スタッフに電話で伝えるので、初めての方でも安心して利用できます。日常の家事以外に、パーティーや引っ越しなど、特に忙しい時にも便利です。たまには家のことを忘れて、羽を伸ばしましょう。

〈体験できる都道府県〉

茨城県 埼玉県 千葉県 東京都 神奈川県 愛知県 大阪府 京都府 兵庫県 奈良県

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

利用可能
人数

1人用
コース

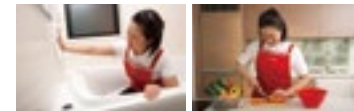
代表的な
コース例

① 家事代行2時間30分

SEASONS

春夏秋冬

春	夏	秋	冬
3	6	9	12



ハウスクリーニング



プロの掃除でキレイなお家に

清掃箇所の汚れや状態に合った専用洗剤や道具を駆使し、プロの清掃スタッフが徹底的にきれいに仕上げる専門型の清掃サービスです。普段落とせず諦めていた頑固な汚れ、内部の汚れを徹底的に落として、まるで新品同様の輝きを取り戻してくれます。コースによって清掃箇所が限定されていますが、エアコン、トイレ、洗面所が対象の清掃箇所となります。初めて利用される方にも、細かな説明をしてくれて安心です。

《体験できる都道府県》

北海道 宮城県 茨城県 埼玉県 千葉県 東京都 神奈川県 静岡県 愛知県 岐阜県
三重県 滋賀県 京都府 大阪府 兵庫県 奈良県 岡山県 広島県 山口県 福岡県
佐賀県

※掲載情報は変更される場合があります。最新の施設一覧やコース詳細はWEBで。

利用可能
人数

1人用
コース

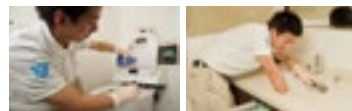
代表的な
コース例

① エアコン、トイレ、洗面所の
いずれか1箇所のクリーニング

SEASONS

春夏秋冬

春	夏	秋	冬
3	6	9	12



PHOTOS

表紙: 二期倶楽部、目次: ヘレナ国際乗馬倶楽部、Chapter1: スタジオ・ヨギー、ポーセラーツサロン Reve de Ribbon、T&G ROYAL SPA、イルカマリンワールド、プラスアイ、MANGNOLiA、ネイルクイック、ネイルサロン Log、バンエシア、I-PEACE 〜ワンピース〜、Dr. Vranjes JAPAN、いちよしビジネスサービス、天使の木、sol herb、ex.、アパロン・ヒルサイドファーム、ゆう工房、ヘレナ国際乗馬倶楽部、Chapter2: アバンダンス銀座、プラスアイ、T&G ROYAL SPA、フェアネス、MARS THE SALON、GRAMERCY GINZA、アオハルクリニック ヘルス&ビューティー デザインスタジオ、アトリエ ヌードジュエリー、ネイルクイック、アバンダンス銀座、Dr. Vranjes JAPAN、MANGNOLiA、椿姫、reLOW、GRAMERCY GINZA、ヘボスバ専門店 RUDINA、I-PEACE 〜ワンピース〜、ほぐし処利休、バンクンメイ、MAMEW、美宮 365°、ザ・ボディショップ、バンエシア、天使の木、Dr. Vranjes JAPAN、いちよしビジネスサービス、カントリーレイクシステムズ、自然舎、イルカマリンワールド、のどまこうだ、アパロン・ヒルサイドファーム、風薫る丘みちのく乗馬クラブ、MIKI ホーストレック、スタジオ・ヨギー、鎌倉彫金教室、金津創作の森ガラス工房、ガラス工房 Merhaba、Candle Studio 代官山、AglaiA、サロンドフルールイコア、ゆう工房、ex.、ポーセラーツサロン Reve de Ribbon、みどり屋和草、日本羊毛フェルトクラブ協会、ハフ橋庵しゃなり、deco / PIXTA、紅茶専門バーニー & バーニー、カフェテナンゴ、Art Biotop 那須、遊茶、ハフ橋庵しゃなり、フランベール(イメージ)、ヘアース

FAQ よくある質問

Q 日時変更やキャンセルをしたい。

A 体験時間の変更・キャンセル等は予約のコースによって定められたキャンセル期限までとなります。

キャンセル期限以前のキャンセルや日時変更は、予約システムからお手続きください。

それ以降のキャンセルに関する連絡（当日の遅刻やキャンセルも含む）は、直接店舗までお電話でご連絡ください。キャンセル期限以降にキャンセルいただいた場合、チケットはご利用いただけなくなりますのでご注意ください。

Q 予約有効期限が切れてしまった…。

A 予約有効期限を過ぎてしまった場合、予約はできません。期限内に余裕をもってお申込みいただくようお願いいたします。

Q 人数の追加はできますか？

A 人数の追加をご希望の場合は、予約申し込み時に「予約に関してのご質問やご希望」欄にその旨をご記入ください。当日お支払いいただく追加料金をお客様にお知らせいたします。ただし店舗によっては承れない場合もございますのでご注意ください。

Q 天候不順で体験ができなかった。

A アウトドア体験等、天候に左右される体験が天候により開催できなかった場合、別日程での体験が可能です。ソウ・エクスペリエンスお客様サービスセンターにご連絡いただき、その旨をお伝えいただければ再度ご予約いただけるように調整をいたします。

Q 体験の内容についてもっと知りたい。

A ソウ・エクスペリエンスお客様サービスセンターにご連絡ください。内容によってはお時間を頂戴しますが、お調べいたします。

免責事項

【予約に関して】

■施設によっては、直前の予約の申し込みをお受けいたしかねる場合がございます。■施設によっては、一定期間以降の予約の申し込みをお受けいたしかねる場合がございます。■混雑状況やその他施設の都合により、ご希望の日程で調整できない場合がございます。その際は、別の日程をご検討いただくか、別の施設（体験）をご検討いただく場合がございます。■予約の際に、キャンセル待ちは受け付けておりません。■予約時にいただく個人情報（氏名・電話番号など）は予約に際して最低限必要な情報のみ、体験店舗にお伝えさせていただきます。■所定のキャンセル期間内にご連絡が無く、お客様の都合にて、催行日にご参加いただけない場合は権利失効となります。その際の返金、補償等は一切ございません。

【体験コースに関して】

■当日の集合場所は、記載している体験施設の所在地と異なる場合がございます。予約確定の際には必ずご確認ください。■施設によって、ご利用可能な日時に制限がある場合がございます。■天候を理由に、体験が中止となる場合がございます。その際は体験日程の変更をご案内いたしますが、現地までの交通費、宿泊費などを含め返金、補償等はいたしかねます。■体験時は各施設の担当者、スタッフの指示に従ってください。担当者、スタッフが危険と判断した場合、サービスの提供を中止する場合がございます。■設定人数を超えて、予約の申し込みを希望される場合は、ソウ・エクスペリエンスまでお問い合わせください。施設、体験によって、ご希望に添えない場合がございます。■当チケットを利用した際に、万が一、怪我などの健康上の損害、その他トラブルが発生した場合でもソウ・エクスペリエンスは一切の責任を負いかねます。■各体験及び、体験施設は事前の告知なく停止、閉鎖、変更する場合がございます。■体験を安全に行うため、当日保険への加入などが必要になる場合もございます。一部施設では、別途保険料が必要な場合がございますので、コース詳細をご確認ください。

【商品に関して】

■チケットはいかなる場合においても再発行いたしません。■チケットは現金との引き換えはいたしません。■体験期限の切れたチケットはいかなる場合でも利用できません。また、体験期限の延長はお受けいたしかねます。■予約期限の切れたチケットはいかなる場合でも予約の申し込みができません。また、予約期限の延長はお受けいたしかねます。■各体験への参加権利は、インターネットまたはハガキにてソウ・エクスペリエンス宛に予約の申し込みがあった場合のみ有効となります。■本商品で掲載している体験の写真は実際の体験風景と異なる場合がございます。■体験時間について記載のある場合は、およその時間となります。実際には、前後する場合がございます。

【その他注記】

■体験場所までの交通費などの諸経費は、参加者の負担となります。■この体験の権利は、第三者への譲渡または換金等はできません。■天候や諸事情により体験が中止となる場合がございます。■体験の実施エリア、店舗は変更される場合がございます。■お客様の都合により、一部サービスをご利用されない場合でも差額分の払い戻しはいたしません。

ソウ・エクスペリエンスお客様サービスセンター



03-6431-8362



customer@sowxp.co.jp

お電話やEメールでの予約申込は承っております。予約方法については本書p2をご覧ください。

営業時間 ———— 平日 10:00-17:00 ± 10:00-15:00

日曜・祝日はお休みさせていただきます。

SOW EXPERIENCE “RELAX CATALOG GREEN” 発行／ソウ・エクスペリエンス株式会社

G6CE1D150724 ©SOW EXPERIENCE Inc., All Rights Reserved.

