

ひとりでも、楽しく学べる健康講座

江の島アイランドスパ・ホリスティッククラブの健康セミナー

11/6
(金)

野本Dr.×エステ界のカリスマ吉川先生 コラボ美容セミナー～魅力的な美肌作りのための内外ケア～

いつまでも健康で美しくありたい。肌を若く美しく保つためには、外側からのケアだけではなく、からだの内側からのケアもとても大切な要素です。今回のセミナーでは、二人のスペシャリストが美肌作りへのアプローチ法、肌の正しいお手入れ方法や、ご自宅でも実践出来るセルフケアを伝授してくれます。



定員:15名



時間: 11:00～11:30

野本先生 肌の内側ケア

:ドクターが語る栄養のお話

11:30～12:00

吉川先生 肌の外側ケア

:肌質に合う化粧品とは…。

12:00～12:15

質疑応答

12:30～13:00

えのすば施設案内。

クリニックのご見学も承ります。

場所:江の島アイランドスパ 4F 弁天スパ・ラウンジ

料金:一般2,000円/会員無料(ハーブティ付)



講師:吉川 孝子

カネボウ総合美容学校卒。フランスでの研修を経て化粧品店とエステティックサロンをオープン。カネボウ総合美容学校、国際美容専門学校など講師を歴任。日本エステティック協会トータルエステティックアドバイザーとしても活躍中。江の島アイランドスパ 弁天スパ部門顧問



講師:野本 裕子

江の島弁天クリニック 医師。認定産業医・信州大学医学部卒業。東京医科歯科大学医学部付属病院にて研修後、予防医学、美容医療に携わる。栄養療法、アーユルヴェーダ等、代替医療を取り入れた診療に取り組んでいる。

◎特典:施設利用料 30%OFF 通常2,742円⇒1,964円 この他弁天スパ割引特典をご用意

11/16(月)

都島Dr.の糖尿病セミナー 【基礎知識編】

定員:15名

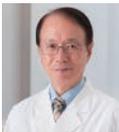
世界的な問題でもある「糖尿病」。現代では日本人の4人に1人が糖尿病、またはその予備群と言われています。自覚症状が見られない事が多く発見が遅れる事があります。また、進行すると、様々な合併症を引き起こすという、とても怖い病気です。さて、【糖尿病】とは、一体どのような病気なのか、改めて確認しましょう。

時間:14:00～15:00 講義

場所:江の島アイランドスパ・2Fホリスティッククラブ
フロアスペース

講師:都島 基夫

料金:一般2,000円/会員無料



都島 基夫

・江の島弁天クリニック医師
・慶応義塾大学医学部卒
・医学博士
・国立循環器病センター内科
・動脈硬化代謝 元医長
・慶應義塾大学医学部 元教授 国際医療
・慶応義塾大学熱海病院内科 元教授
・未病息災プロジェクト 理事長

11月14日は世界糖尿病デー
えのすばは糖尿病予防プログラム
を提供しています

◎特典:施設利用料 30%OFF 通常2,742円⇒1,964円

11/11
(水)

5つの療法を使った えのすば健康法

ホリスティッククラブの提唱する5つの療法をわかりやすく解説し、えのすばで出来る魅力的な健康法をアドバイスいたします。特に水中運動では、今まで、プールなんて…と苦手意識のある方に楽しく学んで、体験して頂ける講座です。生活習慣を見直すきっかけになると思います。

定員:15名

時間:10:00～11:00 講義

11:30～12:00 水中運動プログラム

12:15～12:25 アウフグース体験

13:30～14:30 ヘルシーランチ(オプション)

14:30～ 自由行動

場所:江の島アイランドスパ・2Fホリスティッククラブ

講師:岩淵 航介

料金:一般4,500円/会員2,500円

◎特典:ヘルシーランチ 通常1,875円⇒1,500円



岩淵 航介

・ホリスティッククラブ
Enoshima マネージャー
兼トレーナー
・健康運動指導士
・温泉利用指導者



11/29
(日)

えのすばトレーナーによるイキイキ健康セミナー 【後編テーマ:転倒予防】

なぜ、転倒するのか。まずはこのメカニズムを明らかにします。そこから導き出される転倒予防のための立ち方、しゃがみ方、歩き方、エクササイズをご紹介します。足を前後に広げただけでフラフラしてしまう方は、転倒に要注意です。ぜひ、今後の予防にもなりますので、お気軽にご参加ください。

定員:15名

時間:10:00～11:00 講義/実技

11:15～12:00 ヘルシーランチ

12:15～ えのすば施設利用(オプション)

場所:江の島アイランドスパ・2Fホリスティッククラブ
フロアスペース

講師:角谷 翔

料金:一般2,000円/会員1,500円(講義、実技、ランチ込)

◎特典:施設利用料 30%OFF 通常2,742円⇒1,964円



角谷 翔

・ホリスティッククラブ
専属トレーナー
・NSCA認定
パーソナルトレーナー
・健康運動実技指導者



ご予約・お問い合わせ

厚生労働省認定 温泉利用型健康増進施設

えのすば

検索



江の島アイランドスパ ホリスティッククラブ Enoshima

藤沢市江の島2-1-6 ホリスティッククラブ

営業時間 10:00～18:00

メンテナンス休館日:11/17(火)～11/19(木)

TEL.0466-29-0686



最寄駅より定期無料
送迎車運行中!!

島内駐車場有(有料)



※表示の価格は全て税込です

お申し込みの際は、必ずお電話にてご予約の要領をお知らせいたします。ご予約の際に、必ずお電話ください。

Enospa!

NOV

26

2015



キャンドル風呂 1日限定オープン

とっておきの上質な空間で、炎の揺らめきとやさしい光に包まれる。
大切な人とごゆっくりお過ごしください。

16:30頃からサンセットにあわせて、50個のキャンドルを洞窟泉エリア、露天泉エリアに設置いたします。



12/1
(火)

松村ドクターのランチョンセミナー
～遺伝子分析から分かる あなたの食事療法～

ヘルシー
ランチ付

定員:15名

遺伝子分析から導き出される、遺伝子タイプ別の食事ポイントなどを松村院長が解説。その後、松村院長を囲みながらホリスティッククラブの管理栄養士考案、松村院長監修の、体をポカポカ温めるショウガを使ったランチを味わいます。

時間:12:30～13:30

場所:江の島アイランドスパ

4F 海が見えるレストラン(アイランドグリル)

料金:2,000円(講義、ランチ込)

講師

医師 松村 浩道

- ・江の島弁天クリニック院長
- ・ホリスティッククラブ顧問
- ・日本医科大学 医学部卒業
- ・日本ペインクリニック学会
ペインクリニック専門医
- ・日本レジリエンス医学研究所
代表理事



◎特典:施設利用料 30%OFF 通常2,742円⇒1,964円

お申し込み
お問合せは **江の島アイランドスパ ホリスティッククラブ Enoshima**

藤沢市江の島2-1-6・2F ■ホリスティッククラブ営業時間 10:00～18:00ホリスティッククラブサロンは、年末年始のため、12/31～1/3をお休み致します。

TEL.0466-29-0686(直通)

えのすぱ

検索





12月の替り湯カレンダー

柚子色小町

甘酸っぱい柚子の香りと煌々と輝くお湯がしっとり肌美人へと導く薬湯です。
温泉成分として知られる有効成分(硫酸ナトリウム・炭酸水素ナトリウム)がやさしく身体をサポートします。

【効果・効能】 冷え症、肩のこり、腰痛、神経痛、リウマチ、疲労回復、産前産後の冷え症、
荒れ性、ひび、しもやけ、あかぎれ、しっしん、あせも、にきび、うちみ、くじき、痔



お湯
黄色

W パールエキス

国産アコヤ貝とタヒチ産黒蝶貝のWパールエキスと13種の黄金オイルで奏でる
うっとり至福の美容バス。まるで真珠のようなツルツルなめらか肌に…。

Wパールエキス配合(保護成分)/咲き誇るオールドローズの香り

【効果・効能】

お肌の保湿、柔軟、整肌、保護、清浄など。

お湯
乳白色

黄金美容バス プラセンタ



エイジングケアとして女性に人気プラセンタエキスと13種の黄金オイルがピンとハリのある健やか肌へと導きます。

女子カフルーティシャボンの香り

お湯
赤色

12月 3F富士見湯 (女湯限定)

日	月	火	水	木	金	土
		1 wパールエキス	2	3	4	5
6	7	8 wパールエキス	9	10	11	12
13	14	15 プラセンタ	16	17	18	19
20	21	22 冬至 柚子小町	23	24	25	26
27	28	29 柚子小町	30	31		