



MEGURI

SPA & WELLNESS

5つのエレメントで奏でるスパジャーニー

大阪 × 五行説 × マインドフルネス

大阪の文化と歴史を感じる MEGURI SPA & WELLNESS

ここ大阪は、日本に仏法が初めて伝来した地であり、約 1400 年前に最初の官寺が建立された場所として知られています。MEGURI SPA の名前の由来である「五行説」は、古くから伝わる自然哲学で、仏法と共に日本に伝来されたと云われています。そして、心の安定と平穏をもたらす「マインドフルネス」は、禅の身体と呼吸と精神の調整をするという瞑想から発展した概念で、心の清らかさと智慧を育むための手法と考えられています。MEGURI SPA & WELLNESS だけでは体感する事のできない、大阪にゆかりの深い五行説やマインドフルネスへのスパジャーニーをお楽しみください。

五行説と自然哲学

自然哲学である五行説とは、自然界に存在する万物が、「木 (WOOD) ・火 (FIRE) ・土 (EARTH) ・金 (METAL) ・水 (WATER)」この五つの要素 (エレメント) で構成され、お互いに影響し合うという考え方です。これらが影響し合うことで自然界のバイオリズムが生まれ、季節が「巡り」ます。春は新しい生命が芽吹く木の季節、夏はエネルギーが最も高まる火の季節、秋は収穫と成熟の金の季節、そして冬は休息と保存の水の季節。そして、また季節は「巡り」を繰り返します。

MEGURI SPA & WELLNESS のミッション

MEGURI SPA の「巡り」とは、この自然哲学・五行説の考え方に習い、自然界のバイオリズムの法則と同じように、私たちの体内バイオリズムもスムーズな「巡り」へと促し、ボディ・マインド・スピリットのバランスを整えることを意味します。そして、MEGURI SPA & WELLNESS が目指すマインドフルネスな状態は、雑念から解放され、現在の瞬間に意識を集中することで、心のスペースが広がり、心に安定と平穏が得られる状態です。ストレスがリリースされ、ポジティブなマインドが満ちることで幸福感が高まり、今までに体感したことのない深いリラクソスの境地へと導いて参ります。

日本ならではのおもてなし

MEGURI SPA & WELLNESS のセラピストは、日本ならではのおもてなしの心得を持ち、お客様一人ひとりの今のエレメントに合わせ、体内バイオリズムをスムーズな「巡り」へと促します。そして、その日その時に最も必要とされるトリートメントをカスタマイズいたします。大阪という地と深くゆかりのある五行説やマインドフルネスを通じて、ボディ・マインド・スピリットのバランスを整えていくことが、MEGURI SPA & WELLNESS の願いです。皆様にとってマインドフルネスな体験となりますよう、心を込めておもてなしをいたします。

A Spa Journey Inspired by the Five Elements

Osaka × Five Elements Theory × Mindfulness

Immerse Yourself in the Culture and History of Osaka at MEGURI SPA & WELLNESS

Discover the rich tapestry of Osaka's heritage at MEGURI SPA & WELLNESS. Renowned as the birthplace of Buddhism in Japan, Osaka saw the establishment of its first official temple around 1,400 years ago. The name "MEGURI SPA" draws inspiration from the ancient natural philosophy of the Five Elements Theory, believed to have been introduced to Japan alongside Buddhism. Additionally, the concept of "mindfulness," which fosters mental stability and tranquility, originates from Zen meditation, emphasizing the harmony of body, breath, and mind. It is a practice designed to cultivate mental clarity and wisdom. MEGURI SPA & WELLNESS invites you to embark on a unique spa journey where you can experience the deeply rooted traditions of Osaka's Five Elements Theory and mindfulness.

The Five Elements Theory and Natural Philosophy

The Five Elements Theory, a natural philosophy, posits that all things in nature are composed of five elements: Wood, Fire, Earth, Metal, and Water. These elements influence each other, creating the natural biorhythms and “MEGURI” (circulations), such as the changing seasons. Spring is the season of Wood, where new life sprouts. Summer is the season of Fire, when energy peaks. Autumn is the season of Metal, associated with harvest and maturity. Winter is the season of Water, signifying rest and preservation. These seasons continuously "MEGURI" (circulate) and repeat.

MEGURI SPA & WELLNESS's Mission

The concept of “MEGURI” (circulation) at MEGURI SPA & WELLNESS follows the principles of the Five Elements Theory, encouraging smooth internal rhythms akin to nature's biorhythms. This process helps balance the body, mind, and spirit, much like the biorhythms found in nature. The state of mindfulness that MEGURI SPA & WELLNESS aims to achieve involves freeing the mind from distractions, focusing on the present moment, and expanding mental space to attain stability and tranquility. By focusing on the spa experience, stress is released, the mind is filled with positivity, and a sense of happiness is enhanced, guiding you to an unprecedented state of deep relaxation.

Uniquely Japanese Hospitality

At MEGURI SPA & WELLNESS, our therapists are devoted to offering unique Japanese heartfelt hospitality, OMOTENASHI. Each treatment is thoughtfully tailored to align with your current element, promoting smooth internal circulation and harmony. Our personalized approach ensures that every moment and need is addressed with the most appropriate care. Rooted in the Five Elements Theory and mindfulness, both integral to Osaka's heritage, MEGURI SPA & WELLNESS strives to balance your body, mind, and spirit. We extend our OMOTENASHI (Japanese heartfelt hospitality), to make your experience at MEGURI SPA & WELLNESS a truly mindful and relaxing one.



MEGURI SPA & WELLNESS の OMOTENASHI

日本ならではの OMOTENASHI は、茶の道の心得から。茶道の祖であり、仏法・禅の思想を取り入れた「わび茶」の教えを大成させた茶人、千利休は大阪の出身です。MEGURI SPA & WELLNESS では、大阪にゆかりの深い千利休の教えに習い、おもてなしをお届けます。おもてなしの精神は、真心から相手を思いやり、相手を深く尊重し、心配りをするという考え方。MEGURI SPA & WELLNESS セラピストが、誠実に、心を込めてトリートメントを行うことに通じます。「わび茶」の教えからインスピレーションを受け、「マインドフルネス・茶の道」エクスペリエンスからスタートする、全てのシグネチャージャーニーは、深呼吸と共に、身体と精神を最良のバランスに整えていきます。また、日本で古くから伝わる安腹法によるアプローチもご体感いただきます。安腹法では、お腹にある 50 種類以上もの胃腸につながるポイントを刺激する事で、お腹からバランスを整えます。東洋では、胃腸で「氣」が作られていると考えられており、胃腸の働きを整える事は、「氣・精神」のバランスを整える事につながると考えられています。

MEGURI SPA & WELLNESS 's OMOTENASHI (Japanese heartfelt hospitality)

At MEGURI SPA & WELLNESS, our unique Japanese heartfelt hospitality, OMOTENASHI, is inspired by the timeless principles of the tea ceremony. Sen no Rikyu, the revered tea master who perfected the teachings of "Wabi-cha" (a style of Japanese tea ceremony that emphasizes simplicity and rustic beauty) by integrating Buddhist and Zen philosophies, hailed from Osaka. MEGURI SPA & WELLNESS honors his legacy by embracing his teachings to deliver unparalleled OMOTENASHI. OMOTENASHI (Japanese heartfelt hospitality) embodies sincere consideration, deep respect, and attentiveness, qualities that our therapists convey through their genuine and heartfelt treatments. Inspired by "Wabi-cha" (a style of Japanese tea ceremony that emphasizes simplicity and rustic beauty) principles, every signature journey begins with a "Mindfulness Tea Ceremony" experience, guiding you to achieve optimal balance in body and mind through deep breathing. The ancient Japanese practice of ANPUKU massage, which involves stimulating over 50 points connected to the digestive system, will also be experienced to achieve balance from the abdomen. In Eastern philosophy, the stomach and intestines are believed to generate "Ki," the vital energy. Balancing digestive functions is thus seen as key to harmonizing "Ki" and enhancing mental well-being.

大阪に深くゆかりのあるおもてなしと共に、
ボディ・マインド・スピリットのバランスを整えていく事。
それが MEGURI SPA & WELLNESS の願いです。

わびさび・おもてなしジャーニー 180min ￥72,000

プライベートアロマバスリチュアル + マインドフルネス・茶の道 + ハニー&グリーンティフットバス + グリーンティ
ボディスクラブ（全身）+ 安腹 + おすきなボディ + chi to sé true ミニフェイシャル + ヘッド

「わびさび」とは、内面の豊かさや自然との調和を重んじる、日本ならではの美意識です。この美意識を体現した、MEGURI SPA & WELLNESS ならではのおもてなしをご用意いたしました。プライベートアロマバスで心静かに研ぎ澄まされた感覚を取り戻し、緑茶を使用した全身スクラブでいらないものをそぎ落すことにより浄化されます。ボディ、フェイシャル、ヘッドまで行うホリスティックなトリートメントにより本質的な美しさを引き出すシグネチャージャーニーです。

祝福・おもてなしジャーニー 150min ￥61,000

マインドフルネス・茶の道 + ハニー&グリーンティフットバス + グリーンティボディスクラブ（背中）+ 安腹 + おす
きなボディ + chi to sé true フェイシャル + ヘッド

京都若宮八幡宮にて、皆様の美と健康を願いご祈祷していただいた「chi to sé true」を使用した祝福のおもてなしをご用意いたしました。この特別なシグネチャージャーニーでは、緑茶スクラブでフットや背中全体を浄化し、安腹法によりお腹から「氣」の流れを整えます。ボディ、フェイシャル、ヘッドの全てをゆったりと楽しむことで、内面からの美しさと健康を引き出します。心身ともにリラックスし、精神的な癒しを感じていただけるひとときをお届けいたします。

しとやか・おもてなしジャーニー 120min ￥48,000

マインドフルネス・茶の道 + ハニー&グリーンティフットバス + 安腹 + お好きなボディ + chi to sé true フェイシャル

ここ関西ならではの、しとやか（落ち着き、気品にあふれる様を表す言葉）さを感じるおもてなしをご用意いたしました。緑茶スクラブを使用したフットバスで足元から浄化をおこなった後、安腹法によりお腹から「氣」の流れにアプローチします。全身の氣がスムーズに巡り、ボディ・マインド・スピリットのバランスが整います。しとやかなご自身に出会うエクスペリエンスをお楽しみください。

*180min シグネチャーは前日までのご予約制となります。

* 記載料金には消費税が含まれております。別途 15% のサービス料を頂戴します。
* 90 分以上のスパトリートメントをご利用のお客様は、ホテル施設内の日本式浴場を無料でご利用いただけます。

With OMOTENASHI (Japanese heartfelt hospitality)
deeply rooted in Osaka,MEGURI SPA & WELLNESS invites
you to a tranquil retreat, balancing your body, mind, and spirit.
This is the essence of MEGURI SPA & WELLNESS.

“Wabi-Sabi” OMOTENASHI Journey 180min ￥72,000

Private Aroma Bath Ritual + Mindfulness Tea Ceremony + Honey & Green Tea Foot Bath + Full Body Green Tea Scrub
+ ANPUKU massage + Choice of Body Massage + ‘chi to sé true’ Mini Facial

"Wabi-sabi" is a uniquely Japanese aesthetic that values inner richness and harmony with nature. MEGURI SPA & WELLNESS embodies this aesthetic in our signature OMOTENASHI (Japanese heartfelt hospitality). Experience a private aroma bath that calms your mind, followed by a purifying full-body green tea scrub that exfoliates and cleanses. Our holistic treatment, which includes body, facial, and head care, reveals your simplicity and rustic beauty.

Blessed OMOTENASHI Journey 150min ￥61,000

Mindfulness Tea Ceremony + Honey & Green Tea Foot Bath + Back Green Tea Scrub + ANPUKU massage + Choice
of Body Massage + ‘chi to sé true’ Facial+ Head Massage

Experience blessed OMOTENASHI (Japanese heartfelt hospitality) with ‘chi to sé true,’ a skincare brand blessed at Wakamiya Hachimangu Shrine in Kyoto for the beauty and health of its users. This special signature journey includes a green tea scrub to purify the feet and back, and ANPUKU massage to balance the flow of "Ki" from the abdomen. Enjoy a comprehensive treatment that includes body, facial, and head care, drawing out beauty and health from within. Experience deep relaxation and spiritual healing.

Graceful OMOTENASHI Journey 120min ￥48,000

Mindfulness Tea Ceremony + Honey & Green Tea Foot Bath + ANPUKU massage + Choice of Body Massage +
‘chi to sé true’ Facial

OMOTENASHI (Japanese heartfelt hospitality) experience that embodies the gracefulness unique to Kansai, west area of Japan is offered. After a green tea scrub foot bath to purify your feet, ANPUKU massage addresses the flow of "Ki" from your abdomen. This treatment ensures the smooth circulation of "Ki" throughout your body, balancing your body, mind, and spirit. Enjoy an experience that introduces you to your graceful self.

*180min Signature package requires a booking at least one day before your appointment.

*All prices are inclusive of consumption tax.and subject to 15% service charge.
*Guests who use spa treatments of 90 min or more may use 'Japanese Bathhouse' in the hotel facility free of charge.



一人ひとりの今のエレメントに合わせ、
体内バイオリズムをスムーズな
「巡り」へと促します。

- 60min 背面全体 + 肩 + ヘッド
- 90min 全身
- 120min 全身 + カスタマイズ
- 60min Entire Back + Shoulders + Head
- 90min Entire Body
- 120min Entire Body + Customized Treatment

ファイブエレメントズbalancingボディ Five-Elements Balancing Relaxation Body	60min	¥23,000
	90min	¥32,500
	120min	¥41,500

自分自身の内に存在する“氣”のバランスをベストな状態へと導くトリートメントです。エネルギーラインに沿って行われる、ゆったりとしたロング・ストロークはボディ・マインド・スピリット全てを包み込み、ストレスを解き放ちます。

This body treatment helps to bring the best balance of the “CHI” that resides within you. Gentle and long strokes by your therapist along the energy lines will envelop the body, mind, and spirit to release the stress.

ディープレッシャーボディ Deep Pressuring Body	60min	¥23,000
	90min	¥32,500
	120min	¥41,500

ゆったりとしたストロークと力強いプレッシャーで疲れの溜まりやすい肩や腰を中心に身体のこりを重点的にケアします。より深い圧がお好みの方におすすめです。

Strong strokes and pressure with affective stretching release stiffness and tensions especially on shouldersand back. Highly recommended for those who prefer strong pressure.

デトックスリンパドレナージュボディ Detoxifying Lymph Drainage Body	60min	¥24,000
	90min	¥33,500
	120min	¥42,500

リンパの流れに沿ってトリートメントを行う事で、心身がすっきりとした軽さを感じ、リセット・浄化されます。むくみや手足に冷えを感じる方におすすめです。

By performing treatments along the lymphatic flow, your body and mind will experience a refreshinglightness, feeling rested and purified. Highly recommended for those experiencing swelling or coldness in their hands and feet.

*記載料金には消費税が含まれております。別途 15%のサービス料を頂戴します。
*90 分以上のスパトリートメントをご利用のお客様は、ホテル施設内の日本式浴場を無料でご利用いただけます。
*All prices are inclusive of consumption tax.and subject to 15% service charge.
*Guests who use spa treatments of 90 min or more may use 'Japanese Bathhouse' in the hotel facility free of charge.



elemental herbology

肌への効果を追求したハイパフォーマンス
スキンケアブランド elemental herbology
のビューティケアをお楽しみください。

A high-performance aromatherapy brand that pursues the best effects on the skin.
Enjoy the beauty care of ‘elemental herbology’ .

- 60min ベーシック
- 75min ベーシック + リフトアップ
- 90min ベーシック + リフトアップ + ネックデコルテ + ダブルマスク
- 60min Basic Facial
- 75min Basic Facial + Lifting Techniques
- 90min Basic Facial + Lifting Techniques + Neck&Décolleté + Double Mask

elemental herbology エイジサポートフェイシャル	60min	¥ 24,700
‘elemental herbology’ Age Support Facial	75min	¥ 29,500
	90min	¥ 34,200

elemental herbology のスキンケアは、五行説の考えを基に、環境・天候・ライフスタイルなどで常に変化する肌に最適なエイジングケアトリートメントを提供いたします。最先端のバイオアクティブテクノロジーによる有効成分、マルチビタミン複合体、ペプチドなどのパワフルな栄養分の組み合わせにより、ハリ感を高めフェイスライン全体のリフトアップ効果を感じていただけます。

‘elemental herbology’ skincare is built upon the principles of the Five Elements Theory, offering age-defying treatments specifically tailored to the ever-changing needs of your skin, influenced by factors such as the environment weather, and lifestyle. Through the cutting-edge bioactive technology, a powerful blend of nourishing ingredients including a multi-vitamin complex and peptides, you can experience enhanced firmness and a lifting effect on the entire facial contour.

*記載料金には消費税が含まれております。別途 15%のサービス料を頂戴します。
*90 分以上のスパトリートメントをご利用のお客様は、ホテル施設内の日本式浴場を無料でご利用いただけます。
*All prices are inclusive of consumption tax.and subject to 15% service charge.
*Guests who use spa treatments of 90 min or more may use ‘Japanese Bathhouse’ in the hotel facility free of charge.



chi to sé true®

Facial

日本で誕生し、日本の成分にこだわり、
和の美しさの原点を求めるスパスキンケアで、
ビューティケアをお楽しみください。

Enjoy beauty care with a spa skincare brand that was born in Japan, focuses on Japanese ingredients, and is the origin of Japanese beauty.

60min	ベーシック
75min	ベーシック + リフトアップ
90min	ベーシック + リフトアップ + ネックデコルテ + 背中
60min	Basic Facial
75min	Basic Facial + Lifting Techniques
90min	Basic Facial + Lifting Techniques + Neck&Décolleté + Back

chi to sé true ジャパニーズビューティフェイシャル	60min	¥ 23,000
‘chi to sé true’ Japanese Beauty Facial	75min	¥ 27,900
	90min	¥ 32,700

chi to sé true は、日本古来から伝わる成分、発酵米ぬかや和漢成分などによりアミノ酸を補給することで、肌の生まれ変わりを促し活性化させます。また、日本のミネラル豊富な海洋深層水や温泉水が、全体の有効成分の効果を高めてくれます。肌はキメ細かな質感を持ち、透明感に溢れ明るく輝きます。日本の自然が生み出す清らかな美しさを感じてください。

‘chi to sé true’ revitalizes the skin by replenishing amino acids with ingredients passed down from ancient Japan, such as HAKKO KOMENUKA(fermented rice bran) and Traditional Japanese Medical Herbs. Additionally, Japan's mineral-rich Deep-Sea Water and ONSEN(hot spring) Water enhance the effectiveness of the overall active ingredients. This results in refined texture, clarity, and a radiant complexion. Experience the pure beauty crafted by Japan's nature.

*記載料金には消費税が含まれております。別途 15%のサービス料を頂戴します。
*90 分以上のスパトリートメントをご利用のお客様は、ホテル施設内の日本式浴場を無料でご利用いただけます。
*All prices are inclusive of consumption tax.and subject to 15% service charge.
*Guests who use spa treatments of 90 min or more may use 'Japanese Bathhouse' in the hotel facility free of charge.



エレメンタルハーボロジーを使用した、
こだわりのボデースキンケアです。

ブライトニングシュガーボディポリッシュ 60min ￥23,500
Brightening Sugar Body Polish

植物オイルが豊富にブレンドされたやさしい肌触りのシュガーポリッシュが、見違えるほど明るくなめらかな肌へ整えます。チアシード、ヘンプシードなどの栄養を含んだオイルが全身に心地よいおいを与え、スイウィートオレンジの香りが幸福感で満たし、気持ちもエナジーアップさせてくれるでしょう。

A gentle sugar polish with a rich blend of plant oils leaves your skin remarkably bright and smooth. Enriched with oils containing nutrients like chia seed and hemp seed, it provides all-over hydration, while the scent of sweet orange fills you with happiness, uplifting your spirits.

ブライトニングシュガーボディポリッシュ & リラックスボディ 90min ￥33,000
Brightening Sugar Body Polish & Relaxation Body

ボディポリッシュ 60min に加えて、背面の緊張感をリリースするリラックスボディトリートメントとの組み合わせです。

In addition to the 60-minute Body Polish, it includes a combination with a Relaxation Body Treatment to release tension in the back.

*記載料金には消費税が含まれております。別途 15%のサービス料を頂戴します。
*90 分以上のスパトリートメントをご利用のお客様は、ホテル施設内の日本式浴場を無料でご利用いただけます。
*All prices are inclusive of consumption tax.and subject to 15% service charge.
*Guests who use spa treatments of 90 min or more may use 'Japanese Bathhouse' in the hotel facility free of charge.

利用規定

■ ご来店時間

ご予約時間にご来店ください。他のお客様のご予約の関係上、万一お客様のご都合で遅れた場合、終了時間を延長できないケースもございますので、予めご了承ください

■ スパのお客様

男性、女性のお客様共にスパトリートメントをご利用いただけます。スパご利用は13歳以上とさせていただいております。また、保護者の方と同伴でのご来店をお願いいたします。お一人様でのご利用は16歳以上とさせていただきます。

■ 予約方法

当スパは予約優先制です。事前にスパオンライン予約をご利用いただくか、営業時間内にスパへお電話にてご希望の日時やトリートメントメニューをご予約ください。当日のご予約も承っておりますので、お気軽にお問い合わせください。

■ キャンセルポリシー

ご予約の変更やキャンセルは、前日 20:00 までにスパまでご連絡をお願いいたします。当日キャンセルは、100% キャンセル料を申し受けいたしますので、予めご了承ください。

■ 当スパとお客様のコミュニケーション

メニューがわからない、決まらない場合など、お気軽にスパセラピストまでご相談ください。また、トリートメント当日の注意事項やリクエスト等がございましたら、ご予約時に予めお伝えください。

■ ご体調

高血圧、生理中、妊娠中、授乳中、アレルギー症状、体調不良などがある方、医師にかかっている方、薬を服用されている方、アルコールを摂取された方、その他体調が気になる方は、必ず予約時にお伝えください。トリートメントが受けられない、または制限される場合がございます。

■ 貴重品

スパ内では貴重品ロッカーはございません。ご宿泊・ご滞在中のお客様は客室内のセーフティボックスをご利用ください。貴重品の盗難、紛失に関し、ホテル、スパとも一切責任を負いかねますので、予めご了承ください。

■ スパショップ

スパ施設内のショップは、スパご利用のお客様、またはスパをご利用されないお客様共にお気軽にご利用いただけます。

■ スパエチケット

スパでは心を落ち着かせリラックスできる空間を皆様にご用意しております。他のお客様へご迷惑となる行為はお控えいただき、スパ内でのマナー遵守にご協力をお願いいたします。

■ トリートメント

当スパのトリートメントは医療行為ではありません。その効果と効能には個人差がございます。

Terms and Conditions

■ Guidelines

Please arrive at your appointment time. Please acknowledge that lateness by the guest will result in a reduction of the treatment time whilst the full treatment fee will apply.

■ Spa Customers

We offer treatments for both men and women. The treatment service is available over the age of 13. Children under 16 years of age must be accompanied by an adult.

■ Booking

Our spa treatments are priority for guests with reservations. You may book online, email or call spa directly during business hours. We also accept booking on the day. Please feel free to contact us.

■ Cancellations

Please kindly notify us for cancellations or changes by 20:00 the day before your appointment. Please note that a 100% cancellation fee will be charged for same-day cancellations.

■ Consultations

Communication with our guests is highly valued at our spa. If you have questions regarding menus or do not know which menu is suitable, please feel free to ask our therapists for a consultation. If you have a special request, please inform us in advance when making a reservation.

■ Health Condition

Please inform us if you have any medical conditions, including being on your period, allergies, high blood pressure, on medication, having had alcohol, sunburn, or special needs/attention such as being pregnant or breastfeeding when making a reservation. Depending on your health condition, your treatment may be refused or modified.

■ Personal Belongings/Valuables

Valuable lockers are not available at our spa. Please keep your belongings and valuables in the safety deposit box in your room. Please acknowledge that our hotel/spa cannot accept responsibility for loss or damage to your personal belongings / valuables.

■ Spa Shop

The retail store in the spa facility is open to both spa guests and non-spa guests during business hours.

■ Spa Etiquette

Our spa provides a calming and relaxing environment for everyone. Please refrain from any conduct that may cause inconvenience to other guests, and please cooperate in observing good manners in the spa.

■ Treatments

The treatments are not medical treatments. The results will vary accordingly to the individual.