



ご予約・お問合せ For Reservations & Inquiries
内線/Extension 550 Tel 0558 - 85 - 1000

東府や Resort&Spa-Izu
〒410-3208 静岡県伊豆市吉奈98
Tofuya Resort&Spa-Izu 98 Yoshina, Izu, Shizuoka
<http://www.tfyjapan.com>





いにしえから続く、豊かで美しく心が満たされる場所での特別なスパエクスペリエンス。

奈良時代から続く伊豆最古の湯・吉奈温泉。この地には、いにしえより浄化と癒しの力が宿る「霊水」が、脈々と湧き続けています。

清めをもたらす滝、心を洗うせせらぎ、生命の源泉たる温泉。mahora Spaは、この神秘的な水脈の力に包まれ、日常の喧騒を離れてBody・Mind・Spiritを解放する、清らかな安息の地です。

「まほら」とは、「豊かで美しく、心が満たされる場所」、「スピリットが還る、まことの故郷」を意味する古語。その言葉が持つ本質のように、mahora Spaでは、Body・Mind・Spiritが豊かで美しく満たされるスパエクスペリエンスをお届けします。

その体験は、静寂の中で、言葉と呼吸に意識を向けることから始まります。古く日本では、言葉には心が宿るとされ、美しい言葉を丁寧に発することで、深く長い呼吸が自然と生まれると考えられてきました。この深く長い呼吸は、禅の修行の基本である「三調」へとつながります。

調息（ちょうそく）：呼吸を整える
調身（ちょうしん）：身体を整える
調心（ちょうしん）：心を静める

「呼吸を整えば身体はリラックスし、身体を整えば、心は静まる」。

吉奈の自然と調和しながら、呼吸と心身を「三調」の律動で整えていく。霊水の地に宿る深い癒しと、ご自身と向き合う調和の時間を、mahora Spaでお楽しみください。

Since ancient times, this land has been known as a place of abundance and beauty, a sanctuary where the heart feels deeply fulfilled and where a truly special spa experience unfolds.

Yoshina Onsen, the oldest hot spring in Izu, has flowed continuously since the Nara period. For centuries, this sacred land has been blessed with “*Reisui*” - pure living waters believed to hold the power of purification and healing.

Cleansing waterfalls, gently murmuring streams, and restorative thermal springs, the very source of life itself. Surrounded by these sacred waters, mahora Spa is a serene refuge where you can step away from the noise of everyday life and restore harmony to Body, Mind, and Spirit.

The word “*mahora*” is an ancient Japanese term meaning “a place of richness and beauty where the heart is fulfilled,” and “a true homeland to which the spirit returns.” True to the essence of this word, mahora Spa offers a spa experience that gently and beautifully fulfills Body, Mind, and Spirit.

The journey begins in stillness, by turning awareness toward breath and words. In traditional Japanese thought, words were believed to carry the spirit, and speaking them with care was said to naturally invite deeper, longer breaths. This mindful breathing leads to *Sancho*, the foundational practice of Zen:

Chōsoku: regulating the breath
Chōshin (Body) : aligning the body
Chōshin (Mind) : calming the mind

“When the breath is regulated, the body relaxes. When the body is aligned, the mind becomes still.”

In harmony with the natural rhythms of Yoshina, mahora Spa gently guides breath, body, and mind into balance through the cadence of *Sancho*. We invite you to experience profound healing born from the sacred waters of this land, and a quiet, meaningful reconnection with yourself at mahora Spa.

禅の「三調」の世界へー

mahora Spaのシグネチャープログラムは、すべて「三調」の教えに基づく整いの作法から始まります。はじめに「調息」によって本来のリズムを取り戻し、「安腹(あんぷく)」によって生命エネルギーを活性化。呼吸と腹(はら)が整うことで、その後のトリートメント効果を最大限に高め、深い解放へと導きます。

【共通メソッド】

調息(禅の呼吸法) | 長く、細く、静かに行う禅の呼吸。思考を離れ、脳を深い休息へと切り替えます。

安腹(あんぷく) | 古来より受け継がれる日本の叡智を現代的に昇華したボディワーク。腹部の緊張を解き、氣の流れを整えることで、内側から生命力を呼び覚まします。

調身 フィジカル | 凝り固まった身体をリリースし、氣の巡る「通り道」を整える

90min 調息・安腹 + バランシングボディ + ヘッドwithスカルプケアオイル

120min 調息・安腹 + バランシングボディ + ヘッドwithスカルプケアオイル + chi to sé trueミニフェイシャル

姿勢や筋肉の緊張を丁寧に解きほぐすことにフォーカスしたプログラムです。身のこわばりがほどけ、氣の「通り道」が整うことで、内側の氣血も自然と巡り始めます。物理的な疲労感を解放し、軽やかな身体を取り戻したい方へ。

調心 マインドフル | 思考を鎮め、脳を深い休息へと導く静寂の時間

120min 調息・安腹 + バランシングボディ with背中ホットストーン + シロダーラヘッド + chi to sé trueミニフェイシャル

150min 調息・安腹 + バランシングボディ with背中ホットストーン + シロダーラヘッド + chi to sé trueフェイシャル

脳の疲れを癒やし、心の静寂(サイレンス)に至るためのプログラムです。背中を温めるホットストーンと、額に温かいオイルを垂らすシロダーラが、止まらない思考のループを優しく鎮めます。深いリラクゼーションと精神的な安らぎを求める方へ。

* ()の時間はカウンセリング・お着替えを含む、来店からお帰りまでの目安所要時間です。

* トリートメントにはアロマフットバスが含まれています。

A Journey into the Zen Practice of Sancho

All mahora Spa signature programs begin with the principles of *Sancho*, the Zen practice of alignment. The experience opens with *Chōsoku* - restoring the natural rhythm of breath, followed by *Anpuku* - a traditional abdominal method that awakens vital energy. When breath and the *Hara* (lower abdomen) are aligned, the body becomes receptive, allowing the benefits of each treatment to deepen and unfold fully.

Core Methodology

Chōsoku (Zen Breathing) | A slow, subtle, and quiet breathing practice that releases thought and gently guides the mind into deep rest.

Anpuku | A bodywork approach refined from ancient Japanese wisdom. By easing tension in the abdomen and harmonizing the flow of *Ki*, this method awakens vitality from within.

Chōshin: Body-Centered Approach

Releasing the body and restoring the pathways of *Ki*

90min *Chōsoku* and *Anpuku* + KI Balancing Body + Head Treatment with Scalp Care Oil

120min *Chōsoku* and *Anpuku* + KI Balancing Body + Head Treatment with Scalp Care Oil
+ *chi to sé true* Mini Facial

This program focuses on gently releasing muscular tension and postural stiffness. As body tightness softens and the pathways of *Ki* are restored, circulation and inner energy begin to flow naturally. Recommended for those seeking relief from physical fatigue and a lighter, more open body.

Chōshin Mind-Centered Approach

A quiet journey into stillness and deep mental rest

120min *Chōsoku* and *Anpuku* + KI Balancing Body with Back Hot Stones + Shirodhara Head
+ *chi to sé true* Mini Facial

150min *Chōsoku* and *Anpuku* + KI Balancing Body with Back Hot Stones + Shirodhara Head
+ *chi to sé true* Facial

Designed to ease mental fatigue and guide the mind into silence, this program combines the warmth of hot stones along the back with *Shirodhara*, in which warm oil is gently poured over the forehead. Together, they calm persistent thought patterns and invite deep relaxation and inner peace. Ideal for those seeking profound rest and emotional clarity.

* () Total time required from entry to exit out of the spa, including counseling and changing your clothes.

* A relaxing aroma foot bath is included in your treatment.



Body

ボディ・マインド・スピリットを調和させる、至福のエクスペリエンスをお届けします。
Experience the harmony of Body, Mind, and Spirit.



- 60 min 背面全体 + 肩 + ヘッド
- 90 min 全身
- 120 min 全身 + カスタマイズ

バランシングリラックスボディ

60min (90min) / 90min (120min) / 120min (150min)

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たゆったりとしたロングストロークが、ボディ・マインド・スピリット全てを優しく包み込み、ストレスを解き放ちます。

ディーププレッシャーボディ

60min (90min) / 90min (120min) / 120min (150min)

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。

デトックスリンパドレナージュボディ

60min (90min) / 90min (120min) / 120min (150min)

リンパの流れに沿ってトリートメントを行うことで、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。むくみや手足の冷えが気になる方に最適です。

* ()の時間はカウンセリング・お着替えを含む、来店からお帰りまでの目安所要時間です。
* トリートメントにはアロマフットバスが含まれています。

- 60min Entire Back + Shoulders + Head
- 90min Entire Body
- 120min Entire Body + Customized Treatment

KI Balancing Body

60min(90min) / 90min(120min) / 120min(150min)

This body treatment helps to bring the best balance of the *Ki* that resides within you. Gentle and long strokes by your therapist along the energy lines will envelop the Body, Mind, and Spirit to release stress.

Deep Pressure Body

60min(90min) / 90min(120min) / 120min(150min)

Strong strokes and pressure release stiffness and tension especially on the shoulders and back. Highly recommended for those who prefer strong pressure.

Detoxifying Lymph Drainage Body

60min(90min) / 90min(120min) / 120min(150min)

By performing the treatment along the lymph flow, your body and mind will experience refreshing lightness, feeling rested and purified. Highly recommended for those experiencing swelling or coldness in the hands and feet.

* () Total time required from entry to exit out of the spa, including counseling and changing your clothes.
* A relaxing aroma foot bath is included in your treatment.



Facial

あなたの内面も肌も、美しく花開かせましょう。
Let your inner self and your skin bloom beautifully.

こだわり抜いた日本の成分で、和の美しさの原点を求めるスパスキンケアです。

- 60 min ベーシックフェイシャル
- 75 min ベーシックフェイシャル + リフトアップ
- 90 min ベーシックフェイシャル + リフトアップ + ネックデコルテ + バック

チトセトウルー
chi to sé true フェイシャル

60min (90min) / 75min (105min) / 90min (120min)

chi to sé trueは、日本古来より伝わる発酵米ぬかや和漢成分などにより、良質な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、有効成分の効果を最大限に引き出します。キメ細やかで透明感に溢れ、明るく輝く肌へ。日本の自然が生み出す清らかな美しさをご体感ください。

* ()の時間はカウンセリング・お着替えを含む、来店からお帰りまでの目安所要時間です。



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 Basic Facial
- 75min Basic Facial + Lifting Techniques
- 90min Basic Facial + Lifting Techniques + Neck & Décolleté + Back

chi to sé true Japanese Beauty Facial

60min (90min) / 75min (105min) / 90min (120min)

The *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 medicinal 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 a refined texture, clarity, and a radiant complexion. Experience the pure beauty crafted by Japanese nature.

* () Total time required from entry to exit out of the spa, including counseling and changing your clothes.

Men

男性のニーズに合わせたメニューです。
Menus tailored to the needs of men.

メンズディーププレッシャーボディ

60min (90min) 背面全体 + 肩 + ヘッド
90min (120min) 全身

骨格や筋肉量に合わせて、深いプレッシャーで効果的に緊張をときほぐします。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き、心身をリラックスさせてくれます。

メンズフェイシャル

60min (90min) ベーシックフェイシャル
75min (105min) ベーシックフェイシャル + リフトアップ

男性の肌に必要な栄養補給をchi to sé trueフェイシャルでアプローチします。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。清潔感溢れる、みずみずしく健やかな肌に導きます。

メンズリフレッシュパッケージ

120min (150min) メンズディーププレッシャーボディ(全身) + ミニフェイシャル

身体と肌コンディションに合わせて効果的にアプローチし、心身のリフレッシュに最適なパッケージです。

* ()の時間はカウンセリング/お着替えを含む、来店からお帰りまでの目安所要時間です。
* フェイシャルを除くトリートメントにはアロマフットバスが含まれています。



Men's Deep Pressure Body

60min(90min) Entire Back + Shoulders + Head
90min(120min) Entire Body

With gentle strokes and strong pressure tailored to your muscles and skeletal structure, we focus on relieving tension and stiffness, particularly in the shoulders and lower back where fatigue tends to accumulate. This approach guides the balance of your internal *Ki* to its optimal state, releasing stress and promoting relaxation.

Men's Facial

60min(90min) Basic Facial
75min(105min) Basic Facial + Lifting Techniques

This is a facial treatment using *chi to sé true* skincare products specially designed to provide essential nourishment for men's skin. HAKKO KOMENUKA (fermented rice bran) and Japanese medicinal herbs work to revitalize and activate the skin by replenishing amino acids. This results in a refreshing, radiant, and healthy complexion with a sense of cleanliness.

Men's Refreshing Package

120min(150min) Men's Deep Pressure Body (Entire Body) + Mini Facial

This package is designed to effectively cater to your body and skin condition, making it an ideal choice for refreshing your body and mind.

* () Total time required from entry to exit out of the spa, including counseling and changing your clothes.
* A relaxing aroma foot bath is included in your treatment except for facials.

Facility



スパトリートメントルーム
Spa Treatment Room



スパラウンジ
Spa Lounge



スパショップ
Spa Shop



吉奈温泉 露天風呂「行基の湯」
Yoshina Onsen - Open-Air Bath "Gyoki-no-Yu"



Bakery & Table 東府や 足湯カフェ
Tofuya Footbath Café



大正館 芳泉 - 宿泊者ラウンジ
Taishokan Hosen - Guest Lounge

Product



chi to sé true

chi to se(千歳)は、日本において「鶴は千年、亀は万年」の言い伝えに因んだ縁起の良い言葉とされ、鶴が象徴する長い年月を意味します。千年以上前の和様文化が花開いた時代から、長い年月をかけて今日に息づく本当(true)の日本の美しさにフォーカスします。chi to se trueの花のシンボルには、人々が本来持つ内面の美しさが花開くように、という願いが込められています。

CHITOSE (one thousand years) is a Japanese expression symbolizing longevity and good fortune, drawn from the saying "Cranes live for a thousand years." Rooted in the refined beauty of ancient Japanese culture, *chi to sé true* celebrates the enduring essence of true Japanese aesthetics. Its floral symbol reflects the wish for one's inner beauty to blossom over time.



TO BE YOU.

月が満ち欠けるように、1日の流れの中で訪れる変化に寄り添います。あなたがあなたらしくいるための未来を調律するライフスタイルアロマブランドです。

Just as the moon waxes and wanes, your day flows with subtle shifts. TO BE YOU. is a lifestyle aromatherapy brand designed to tune your daily rhythm - so you can be truly yourself, every day.



NATURE The Day Spa

スパのような心地よさで満たされるデイリーホームスパプロダクトブランドです。

A home spa collection that brings the soothing comfort of a spa into your everyday life. NATURE by The Day Spa offers daily rituals that calm the senses and nurture the skin naturally.

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がございますので、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。スパのご利用は 13 歳以上とさせていただきます。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。スパオンライン予約をご利用いただくか、Eメールまたは、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 までにスパまたは宿泊施設代表電話までご連絡をお願いいたします。当日キャンセルは、100%の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、医師の治療を受けている方、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、宿泊施設、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 note that arriving late may result in a reduction of treatment time, while the full treatment fee will still apply.

■ Spa Customers

We offer treatments for both men and women. Spa treatments are available for guests aged 13 and older. Children under 16 years of age must be accompanied by an adult.

■ Booking

Priority is given to guests with reservations. You may book online, by email, or by calling the spa directly. We also accept same-day bookings. Please feel free to contact us.

■ Cancellations

Please notify us of any cancellations or changes by 20:00 on 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 treatments or are unsure which treatment is suitable, please feel free to ask our therapists for a consultation. If you have a special request, please inform us in advance or when making a reservation.

■ Health Conditions

Please inform us if you have any medical conditions, including menstruation, 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

Lockers for valuables are not available at our spa. Please keep your belongings and valuables in the in-room safe. Please note that our hotel / spa cannot accept responsibility for any loss of or damage to your personal belongings / valuables.

■ Spa Shop

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

■ Spa Etiquette

Our spa provides a calming and relaxing environment for everyone. Please refrain from any conduct that may disturb other guests. We appreciate your cooperation in maintaining a quiet atmosphere.

■ Treatments

Our treatments are not medical procedures. The Results will vary according to the individual.