



Susan Spa, Central Java



Javana Spa

Invitation to Indonesia
～ インドネシアへようこそ ～

Ultimate in Spas

究極のスパ



Ministry of Culture and Tourism
of Republic of Indonesia

インドネシア共和国文化観光省
Ministry of Culture & Tourism

Jl. Medan Merdeka Barat No. 17, Jakarta 10110
Tel: (62-21) 383 8102, 383 8436 ■ Fax: (62-21) 385 4558, 386 7569
Website: www.indonesiatourism.go.id ■ www.budpar.go.id

www.budpar.go.id

■ www.my-indonesia.info ■ www.indonesiatourism.go.id


INDONESIA
Ultimate in Diversity
— 究極の多様性 —





インドネシア共和国文化観光大臣
ジェロ・ワチック

親愛なる皆様、

私は、私達の美しい島々にある多くのスパから得られるリラクゼーション、リフレッシュ、生氣を取戻すことを体験していただくために、皆様に是非インドネシアへおいでいただきますよう、お誘い申し上げます。

何世紀にもわたって、インドネシアの数多くの文化的伝統に重要な役割を果たして来た、美と健康のための伝統的なハーブの調合のほかに、マッサージ、瞑想、指圧、ウォーター・トリートメント等、多くの異なる種類の療法があります。

スパを訪れる人々は、国際的な旅行やライフスタイルに関するメディアで、世界的賞賛を浴びてきた最新のトロピカル・スパのデザインや設備と同時に、その療法もまた、長い間楽しんできました。

こうしたインドネシアのスパをご自身で体験されたとき、皆様は行く先々で盛大な温かいおもてなしを受けておられることに間違いないのです！

ジェロ・ワチック



Spa on The Rocks, The Ritz-Carlton Bali Resort & Spa



Daun Spa

Contents

自然と最新のトリートメントのよい組み合わせは、リラクゼーションへのワクワクする体験を提供してくれます。



04 **スパについて**
スパにおけるトリートメントの種類

08 **Bali / バリ島**
無数のスパがある島

10 **Central Java / 中部ジャワ**
豪華なトルコ式スパの体験

11 **East Java / 東ジャワ**
古代ジャワの魔法

12 **Yogyakarta / ジョグジャカルタ**
ロイヤル・トリートメント

13 **West Java / 西ジャワ**
天然のスパ

14 **Spa in Jakarta / ジャカルタのスパ**

19 **スパを楽しむための一般的な情報**



Spa Villa Bath, Four Seasons Bali, Ubud

Ultimate in Spas

究極のスパ

健

康と快適な暮らしに対する意識の高まりにつれてスパへ行くというこの人気が益々高まってきています。スパが、数千年も前、メソポタミア、エジプト、ギリシャ、ローマの時代にまで遡ることはあまり知られていません。「スパ」という言葉は、「流れ出す」を意味するラテン語の「Spagere」に由来しています。



レインシャワー・マッサージ / Four Seasons Resorts Bali

裸になって、沢山の人と一緒に風呂に入るという古い風習はすたれてしまったように思われますが、オイルを使用するマッサージや垢すりなどはいまだに残っています。世界中の大半のスパでは、サウナで汗を流し、冷水に浸かって、アルコール分を体外に排出するという療法がいまだに行われています。スパではあまり過激なことは行われません。

スパはインドネシア全土で見られ、西側諸国と比べると価格がずっと手頃です。それだけでもスパに行く十分な理由になります。しかし、大半の

人はスパに行くのを贅沢で不必要なことだと見ています。スパ療法に優れた治療効果があり免疫性を高める効果があるのなら、健康を維持し休養するために、絶対に定期的にスパを利用するべきでしょう。

スパ療法は、病気の主要な原因と考えられるストレスを解消します。マッサージは血行をよくし、リンパ系の負荷を著しく軽減してくれます。何としてでもこの究極の喜びを味わいましょう。しかも、それが自分の体と免疫システムをいたわってくれることも忘れないでください。

The Spa Dictionary

スパ辞典

アロマテラピー (Aromatherapy)

アロマテラピーは「香料を使用する治療法」と考えられています。バラ、レモン、ラベンダーやペパーミントなど、香りのよいエッセンシャルオイルを使用して体の手入れをするのは、心身一体論的な療法とみなされています。これらのエッセンシャルオイルは、植物、花、樹木、果実、樹皮、草および種子から抽出された芳香液であり、それぞれ治癒、精神および肉体に対する効能があることが実証されています。研究者によると約150種類のエッセンシャルオイルがあり、その大半は防腐特性を有しており、抗ウイルス性、抗炎症性、鎮痛性、抗うつ性および去痰性などの作用があります。エッセンシャルオイルは浴槽に入れたり、マッサージで肌にすり込んだり、直接吸引したり、あるいはオイルを燃やして室内を芳香で満たして吸引することもできます。

アロマテラピーは、代替医療分野で急成長している分野の一つです。家庭、クリニックおよび病院で特に鎮痛を目的として幅広く利用されています。エッセンシャルオイルは心的状態に作用し、緊張と疲労を和らげ、不安を軽減し、筋肉痛とリューマチ痛、消化不良と婦人科系の症状、例えば、PMS、更年期障害および出産後のうつ病などの諸問題を回復します。

アーユルヴェーダ (Ayurveda)

インドでは、5000年以上の昔から、自然体系を利用した医療が伝統的に行われてきています。「アーユルヴェーダ」は、「生命科学」、あるいは「長寿法」を意味するサンスクリット語です。アーユルヴェーダの実践は、体のバランスと調和を回復することにより、自己治癒に到り、健康を回復し、長寿になります。心身一体的のアプローチを取ることにより、この療法は、さまざまな技法で人の五感を治療します。治療は、薬草と栄養、マッサージ、ヨガ、アロマテラピー、カラー＆ミュージック・テラピー、マントラ瞑想を組み合わせ、自然のままの完璧なバランスを回復します。



ボディートリートメント (Body Treatment)

本質的に、ボディートリートメントとは全身の「美顔術」です。主要な特性は、体の皮膚を清潔にし、肌の角質を除去し、肌にみずみずしさを与えることです。一般的に、全身トリートメントは、足のマッサージ、ボディースクラブ、アロマテラピー・マッサージ、ボディーマスク、薬草湯およびボディーウォッシュから構成されています。

あらゆるボディートリートメントのうちでもっともよく知られているのは、ボディースクラブです。シーソルト（海塩）スクラブ、あるいはソルト・グローと呼ばれることもあります。これは、シーツと薄いプラスチックシートでカバーされたマッサージテーブルで行われる肌角質を除去するトリートメントです。マッサージ・テラピストは、シーソルトをすり込みますが、スパによってやり方は異なります。ボディースクラブは、死んだ肌細胞の外側層を除去し、皮膚を滑らかにし、輝きを与え、若返らせますので、重要なトリートメントです。

Essential oils can affect the mood, alleviate tension and fatigue, reduce anxiety and to revitalize the entire body.

エッセンシャルオイルは、心的状態に作用し、緊張と疲労を和らげ、不安を軽減し、体全体を回復します。

ボディーマスク・トリートメントは、ボディースクラブ、アロマテラピー・マッサージおよびボディーウォッシュから構成されています。主として、身体全体に製品を塗る作業です。泥、藻類または海藻類をすり込み、プランケットで包み込んで保温効果を高めると、代謝系を刺激して老廃物を排出する解毒療法になります。ただし、ヘビークリーム製品を使用すると、ハイドロレーティング（水和）トリートメントになります。

ボディーラップは、堆積脂肪の治療を必要とする人には不可欠です。利尿効果があり、一時的に体重が減少することがあります。ある種のボディーラップ製品は、極めて調整力が高く、肌が柔らかくなり、生氣を取り戻します。乾燥して敏感でバサバサな肌にも、油性質の肌にも最適です。

ジャワ・ラップは女性の間で人気があります。出産後、体のラインを取り戻すのに役立つからです。ユーカリ、海砂または珊瑚、ライムジュース、キンマの葉およびオイルを混ぜて、ペースト状にし、腹部にすり込みます。次に、綿のカーバンドを胸の下から臀部の下まで巻き付けます。ただし、女性によつては、（綿製のコルセットと同様の働きをする）カーバンド



Daun Spa

ほど長くないゲリタというペストを使用する人もいます。

インドネシアのスパでよく見られる伝統的なトリートメントは、「マンディ・ルルール」です。このトリートメントは、肌の角質を除去し、磨き上げ、肌をやわらかく生き生きとさせ輝きを与えます。このトリートメントに使用されるペーストは、薬草とその他の成分、例えば、ウコン、白檀、ジャスミンオイルおよび米粉から作られています。このペーストを体に揉み込み、20~30分乾燥させてから擦り取れば、肌の角質が除去されます。

フェイシャル・美顔術 (Facial)

マッサージの次に人気のあるスパ・トリートメントです。これは、死んだ肌細胞を浄化し、肌の角質を除去するスキントリートメントです。このトリートメントの重要な目的は、滑らかで、みずみずしい肌を維持することです。美顔術は、次のような基本的な手順から構成されます。洗浄、肌の分析、肌角質の除去、マッサージ、ブラックヘッドおよびその他の不純物の摘出、最後に肌（乾燥肌、油性肌）に適した製品の塗布です。月1回、あるいは6週間に1回、美顔術を受けることをお薦めします。

マッサージ (Massage)

この治療は鎮痛を目的とし、数千年の歴史を持っています。マッサージという言葉は、「触ること」を意味するギリシャ語の"masso"に由来しています。マッサージとは、要するに、

健康を回復し、筋肉をリラックスさせ、緊張をやわらげ、体内の循環を促進するように身体組織を処置することです。

マッサージを受けると、精神的および肉体的に大きな効果があります。第一に、マッサージは緊張と不安をやわらげることにより、神経系統をリラックスさせ安らぎを与えます。血液の循環が改善されますので、体が細胞に酸素と栄養素を供給しやすくなります。マッサージは、関節炎、坐骨神経痛および筋膜症の苦痛を軽減する助けになります。肉体と精神の調和を維持しやすくなりますので、定期的にマッサージを受けることをお薦めします。

マッサージには様々な種類があり、ジャカルタでもすべてのマッサージが行われているわけではありません。もっとも人気のあるマッサージは、スウェーデン式マッサージです。このマッサージは、主として筋肉をリラックスさせ、苦痛と疼きを軽減します。マッサージ師は、筋肉の表面層を時間をかけて揉みほぐし、関節に能動的または受動的な動きを与えます。

ジャカルタで人気があるもう一つのマッサージは、伝統的なインドネシア式マッサージです。一般的に、マッサージ師は、トロピカルフラワーを使って芳香を加えたココナッツオイルで適度な圧力をかけてマッサージを行います。緊張をやわらげるため、オイルを体にすり込み、時間をかけて揉みほぐします。最後に、心臓に向かってマッサージします。皮膚を親指と人差し指で伸ばし、神経末端部を目覚めさせ、血流を増加させます。



手足のつぼもマッサージすると、体がリラックスします。

タイ式マッサージは2000年以上にわたって普及し、今でも幅広く行われています。このマッサージは、ゆっくりとしたロッキング、一連の動き、指圧、つぼのマッサージおよびエネルギーワークとストレッチングから組み合わされており、いわば、受動的なヨガです。このマッサージでは、関節がゆるみ、筋肉が伸び、内臓が引き締まり、活力が増し、深いリラックスした状態を体験できます。

指圧、つまり、日本式マッサージも人気があります。これは、現代的な治療法ですが、東洋の伝統的な医学にルーツがあります。指圧は、鍼治療と同様、経線（エネルギーの通路）とつぼ（圧覚点）を使用しますが、診断には鍼を使用しません。他のマッサージとの唯一の相違点は、マッサージを受ける人が着衣のままで、オイルを使用しないという点です。

リフレクソロジー (Reflexology)

古代のエジプト、インドおよび中国にまで遡ります。これは、手足のある種の部分を加圧することにより、体の各所のリラックスと癒しを促進するマッサージです。リフレクソロジーは、体の各所が神経組織によって手足と相互に結び付けられているという考えに基づいています。この種の治療は、体の健康的なバランスを回復するのに役立ちます。背中の痛み、偏頭痛、不妊症、関節炎、不眠症およびスポーツの怪我などに効果的であることが実証されています。ジャカルタの大半のスパでは、足のリフレクソロジーが行われています。



Bali: the Island of a Thousand Spas

バリ：無数のスパがある島

バリは、昔から、ライステラス、白い砂浜、雄大な火山、あるいはガムランの響きに合わせて舞うダンサーの微笑など、自然の美しさとエレガントな魅力で知られています。バリの魅力の大半は、ダンス、音楽、アート、工芸品、建築物、宗教、料理および儀式の美しさなどの美的感覚と結びついています。これらの魅力の頂点に立つのが「バリ式マッサージ」です。これは、芳香性のトロピカルフラワーで調合したオイルを塗り、すり込み、皮膚に染み込ませるマッサージです。完全にリラックスし、満足して、静かなため息が漏れるまでマッサージが行われます。

バリの数多くのスパから幾つかを選択し、必要な治療のためのヘルスケアセンターを確認するには、本書が役立ちます。バリは、ずっと、数千もの寺院がある島として知られてきました。この10年で数多くのスパが急増し、無数のスパがある島としても知られるようになりました。

マンダラ・スパ (Mandara Spa)

マンダラ・スパは世界中で300種類ものトリートメントを提供していますが、各スパのメニューは、それぞれのリゾートのテーマ、デザインおよび利用者に合わせて調整されています。同社の哲学は、マンダラの起源に由来するバリ式トリートメント、ヨーロッパまたはアジアで生まれた伝統的技法、および同社のスパのある現地（バリ）のトリートメントの3部から構成されたメニューを提供することです。メニューは場所によって異なりますが、スパはすべて同じように、美しさ、若返りおよび東洋と西洋の特色を利用した、ユニークで、気まで、エキゾチックな経験を提供しています。

マヤ・ウブド (Maya Ubud)

マヤは、ウブドの東側にあり、ブタヌ川の渓谷は驚くべき美しさです。スパはこの川の堤にあり、周囲の熱帯ジャングルに目立たないように組み込まれたエレベータで中に入るようになっています。美しい設計の建築物は、マヤの豪華な住宅を真似ており、様々なエキゾチックなトリートメントが提供されています。スパブルの最も驚くべき特徴は、急勾配の斜面に建設されていること、官能的な至福の喜び、治癒をうながす手、芳香性の薬草、オイルとローション、花で一杯の浴槽、滑らかにし、刺激し、満足感を与えるトリートメント、プライベートトリートメント・パビリオンには専用オアシスがあり、リフレッシングオイルとアロマチックオイルが治癒をうながし、リラックスさせてくれます。ダブルトリートメント・パビリオンは、カップルが利用することができ、贅沢さを満喫することができます。スパの特別サービスには、2名によるマッサージ、リラッ



Spa Flower Bath, Four Seasons Resorts Bali



Spa Ladies Jacuzzi, Four Seasons Resorts Bali

クスするバリ式マッサージ、ナチュラルフェイシャル、オーガニックボディスクラブ、マニキュアとペディキュアなどがあります。マヤのスパは、日常生活から完全に逃避することができます。

ザ・リッツ・カールトン・バリ・タラソ&スパ (The Ritz-Carlton, Bali Thalasso & Spa)

バリ島ジンバルンのリッツ・カールトンの素晴らしいリゾートにある大規模なスパは、インド洋からも見え、利用客に様々なトリートメントと刺激を提供しています。

代表的なトリートメントには「アロマティック花びらマッサージ」、「ホットサンド&ハーバル・スチーム・マッサージ」およびカップルのための「エターナルラブ・トリートメント」などがあります。ここでは、利用客はあらゆるビューティートリートメント、伝統的なアジアントリートメントおよびヨーロッパ式ハイドロテラピー・トリートメント、さらに、ヨガとエアロビクスのクラスを体験することができます。18ホールのバッティングコース、夜間照明設備のあるテニスコート3面、ジョギング用トラック、カフェおよび健康志向の和食レストランなどもあります。すでに完璧なこのスパには、最近「スパ・オン・ザ・ロック」が加わり、リラックスできるインド洋のもっとも純粋な自然の音と景観の中で、新しいトリートメントの選択肢を提供できるようになりました。一番人気のあるのは、リッツの「ユース&ビューティ」シリーズで、パッケージには、リッツ・スーパー・モデル、リッツ・フェース・リフト、シー・ゴッドネス、リッツ・スーパー・スリムおよびファウンテン・オブ・ユースと呼ばれるパッケージなどがあります。美しくなって新年を迎えるには最適です。

トゥグ・バリ (Tugu Bali)

トゥグ・バリにあるワロン・ジャムウ・スパは、米高級誌ロブ・リポート・マガジンの世界のベスト・オブ・ザ・ベスト版に名前が掲載され、数カ月前には、ラグジュアリー・スパ・ファインダー誌のベスト・オブ・アジア版に名前が掲載されました。伝統的遺産、歴史および文化を保全するというトゥグの使命に忠実であること、トゥグの神秘的で、官能的で、極めて東洋的な情熱が、これらの雑誌に掲載された理由でした。

トゥグのスパでは、現地で自生する植物の根、茎、花、種子および葉を使用し、さらに、ジャワとバリの伝統的な王宮と村落の独創的なレシピと技術を使用するなど、その伝統を維持しています。そのためここでは、他では見られないトリートメントとテラピーが提供されます。人気があるのは、2時間のダンダン・ワトゥ・ホットストーン・マッサージ・テラピーと、8時間のクイーン・オブ・ザ・ザザーン・シー・テラピーおよびバリ人ダンサーのテラピストしかできないバリ式ダンシング・マッサージ・テラピーです。

さらに、ごく最近、カマール・マントラ・スパと呼ばれる新しいスパが加わり、マントラと呼ばれるトリートメントが提供されるようになりました。これは、伝統的に、ミネラルを含む現地の自生種から採取されたバージンココナツオイルを温めて使用するマッサージで、無意識レベルを落ちさせる呪文（マントラ）をサンスクリット語（昔のヒンドゥーの言語）で唱えます。このテラピーは、これこそがバリだという静謐、精神性および魂がリラックスする感じを与えます。



Turkish Splendour in Central Java

中部ジャワの豪華なトルコ式スパ

ロサリ・コーヒー・プランテーション・リゾート&スパ
(Losari Coffee Plantation Resort & Spa)

ジャワの火山灰で肥沃になったインドネシアの島に、オランダがコーヒーを持ち込んだのは200年前ですが、今では、世界で最もおいしいコーヒーが生産されています。1992年、イタリア人ガブリエラ・テギアは、荒廃したロサリ・コーヒー・プランテーションと恋に落ちました。ロサリは、今では見事な植民地コーヒー園に改造され、訪れる人を待っています。

トルコ式のハマン・スパのマッサージがお好きかどうかにかかわりなく、地元の村を訪ね、勧められるいくつもの冒險のどれか一つに参加する、あるいはジャワコーヒーを飲んで静かにリラックスしてください。他では味わえない経験が、絵のように美しいロサリ・コーヒー・プランテーションの中であなたを待っています。文字どおり、自然のままのジャワの楽園で魂を解放し、調和を取り戻す機会となります。



Ancient Javanese Magic in East Java

東ジャワのいにしえの魔法

トゥグ・マランのスパは、東洋の秘密と密接な関係があります。アプサラ・スパは、アプサラ・レジデンス（ホテル・トゥグ・マランの最高のスイート）とともに、昔のインドネシアとカンボジアの美しくロマンティックな関係に対する深い愛情から創設されました。この貴重な関係は、1200年前、ジャヤワルマンII世王がジャワに住み、カンボジアを王国として支配していたときに構築されました。

スパが紹介されるずっと以前、古いジャワの伝統は、魔法の花と燃やした香料をアロマテラピーに使用していました。こうして魂を刺激すると、心は劇的にリラックスするのでした。このアロマテラピーによって筋肉がリラックスし始めると、フィジカル・トリートメントが始まります。すべてがリズミカルで、静かで、リフレッシュし、完璧で、ロマンチックな組み合わせになります。この信じられないほど微妙なニュアンスを捕らえるため、アスバラ・スパは、ダンスを踊るアプサラのダンサーのように極めてタッチの優しいマッサージ（陰）と、ジャワ島の有名なディープ・ティッシュ・マッサージ（陽）とを組み合わせたマッサージを創り出しました。

アプサラ・スパの特別なボディートリートメント・パッケージの一つが、「ディ・ドリーム・イン・アンコール（アンコールの白日夢）」です。この4時間のトリートメントは、様々な薬草、伝統的な香料および現地のエキゾチックな花を含む特殊なレシピを使用し、6段階のトリートメントから構成されています。



Royal Treatment in Jogja

ジョグジャのロイヤル・トリートメント

ジャワ・ガーデン・スパ (Java Garden Spa)

スレマン県の絵のように美しいサリハルジョ地域に位置するジャワ・ガーデン・スパは、空気がフレッシュで、静かで、リラックスできる雰囲気を提供します。場所は、ジョグジャカルタ市街から車で10分のところにありますので、ジョグジャカルタ市民も、観光客も、手頃なリゾートとして利用することができます。

ジャワ・ガーデン・スパの美しさは、バリとジャワの文化の調和です。バリ様式の門と日本の夾竹桃（ブルメリア）がカソンガン・ランプおよび特別なジャワの香料と組み合わされています。半開きになったトリートメントルームからは、水の流れる音が聞こえ、バリ式庭園の特徴である「自然への復帰」というコンセプトを感じ取ることができます。

ジャワ・ガーデン・スパで人気のあるトリートメントの一つは、「タマン・サリ・ハーバル・マッサージ」です。2時間たっぷりかけて様々なマッサージ技術が施されます。薬草トリートメントは、安らぎと温もりを加味し、血流を増加し、栄養素が肌を充実させます。

スパのパッケージには、「タッチ・オブ・ハーモニー」、「ジュエリーカン・メモリーズ」、「エキゾティック・ジョグジャカルタ」、「ジョグジャ・セレナティー」および「パーフェクト・ハンド&フット・ケア」があり、男女共に熟練したテラピストが担当します。ジャワのスパは、「体と心と魂の」バランスを回復するのをお手伝いします。

チャンクリンガン (Cangkringan)

イースタン・ガーデン・マルタティラール・スパのコンセプトは、中国とインドの伝統から強い影響を受けたインドネシアの文化に由来しています。これらの古い文明は、インドネシア群島を駆け抜け、エキゾチックな薬草とスパイスを探し回り、足跡を残しましたが、これががインドネシアの文化を豊かにすることになりました。

この知識を結びつけ、アーユルヴェーダ、伝統的な中国とインドネシアのマッサージおよび、東洋式庭園で採取されたエキゾチックな薬草と香料とを組み合わせたマッサージの世界を提供します。

これらの特別な処方とトリートメントは、1世紀にわたる知識と特性に深く根ざしており、東洋式庭園の癒しのシステムのベースとなっています。特別なマッサージ技術と独創的な処方にについて訓練を受けた手が癒しを導きます。この先祖代々受け継がれてきた秘伝の技を実践することにより、身体はバランスを回復し、心を癒し、魂にエネルギーを与えます。

By practicing these ancestral secrets we balance the body, comfort the mind, and feed the spirit

先祖代々受け継がれてきた秘伝の技を実践することにより、身体はバランスを回復し、心を癒し、魂にエネルギーを与えます。



Cangkringan

Nature in West Java

西ジャワの自然

ジャヴァナ・スパ (スカブミ)

[Javana Spa (Sukabumi)]

西ジャワの奥深くに位置するジャヴァナ・スパは、サラック山の斜面に23ヘクタールもの面積を有し、青々と生い茂った昔のままの熱帯雨林の中にあります。このスパは、数世紀にわたって精力を回復する療養地として知られてきました。ジャヴァナでは、ヨーロッパとアメリカの伝統がインドネシアの様式と組み合わされています。インドネシアのあらゆるスパを体験した方にもこのスパはお薦めです。このスパは、フィットネス、スパ・トリートメント、ヘルシー料理およびライフスタイルの学習を統合した包括的なプログラムを提供しています。

ジャヴァナ・スパは、単なる休暇を過ごすためではなく、内外共にリフレッシュし、若返り、再チャージするために考え出された体と心と魂全体の体験です。ジャヴァナ・スパの責任者、ウタミ・ハンダヤニ女史は「生活の質に影響を及ぼす体験」と説明します。利用者は、体と心と魂が、どのようにして崇高な三位一体を構成し、自然にフィットし、美しく、力強くなるかを学びます。ジャヴァナは、専門スタッフによる静かで、親密な配慮をお約束し、観光業界でもっとも手頃なスパ・パッケージの一つを提供します。

アクティビティーには、団体および個人を対象とするアドベンチャー教育訓練とチーム構築訓練およびテニス、水泳、ダンス、ヨガ、エアロビクス、ジムトレーニング等の多様なスポーツがあります。さらに5種類の滝の自然観察もあります。若返りテラピー、薬草と香料を使用した治療法、伝統的なインドネシア式ピューティートリートメントおよび火山の泥と天然ミネラル泉のパワーを利用するハイドロテラピーの効能には納得されることでしょう。ヨガ、スチーム、サウナおよびジャグジーパス・トリートメントで体調を整えなおすことができます。

ジャヴァナ・スパは、リラックスし、喜びを満喫し、幸福になり、健康になり、人生を充実させる能力を高める場所です。

The spa offers all-inclusive programs that integrate fitness, spa treatments, healthy cuisine and lifestyle education.

このスパは、フィットネス、スパ・トリートメント、ヘルシー料理およびライフスタイルの学習を統合した包括的なプログラムを提供しています。



Daun Spa

Spas in Jakarta

ジャカルタのスパ

秘密のスパ (Secret's Spa)

「秘密」という言葉はいつでも興味をかき立てます。秘密のサロンとスパは、華やかな木の扉、伝統的な椅子とアクセサリーで、バリの民族的雰囲気をかもし出します。さらにここには、現代と伝統とをブレンドする秘密のコンセプトによる、現代的なフィーリングもあります。

腰を下ろすと、冷たいタオルと暖かなジンジャー・ティーで歓迎されます。スタッフがスパのメニューを説明し、利用者が香料、スクラブまたは「ルルール」を選びます。ガウンに着替えると、案内係がろうけつ染めされた布でカバーされた寝心地のよさそうなベッドのあるスパルームに案内します。

トリートメントは、塩とエッセンシャルオイルが入った足湯から始まります。それから、ベッドに移り、リラックスできるバリ式マッサージ、つまり、秘密のマッサージを受けます。

秘密のマッサージとは、タイ式マッサージとバリ式マッサージを組み合わせたものです。バリ式マッサージは緩やかに、スムーズに行われますが、タイ式マッサージはずっとハードです。

秘密は、スクラブが独特であることで知られています。ジャワ式「ルルール」スクラブ、大豆スクラブまたはバリコーヒー・スクラブから選ぶことができます。スクラブは、死んだ皮膚をはがし、血流を改善しますので、大変に重要です。



Daun Spa



Life Spa

Try their full body treatment, which consist of a foot massage, body scrub, aromatherapy massage, body mask, herbal bath and body wash.

フット・マッサージ、ボディースクラブ、アロマテラピー・マッサージ、ボディーマスク、ハーバル・バスおよびボディーウォッシュを組み合わせた
全身トリートメントをお試しください。

ライフスパ (LifeSpa)

多くの人が訪れる理由の一つは、ジャカルタに10カ所以上もあるライフスパで提供されるアクティビティの多様さです。各店舗には「超近代的なジム」、フィットネス・クラス、フィットネスお試しプログラム、サウナ、スチーム、ジャグジー、水泳プール（平日のみオープン）、個人トレーナー、ボディートリートメントおよびスキン＆ビューティー・ケアが用意されています。

ヒルトンホテルのライフスパは、シンプルな受付エリアと数台のベッドだけの小規模なスパです。ただし、ジムの常連客には、便利なリーボック・ストアが用意されています。大半の利用客は、ジムバッグを持ったスーツ姿のビジネスマン、あるいはルイヴィトンのバッグとスパンデックスを持った中国人女性です。ヒルトンホテルの利用客もこの施設を利用することができます

ライフスパのトリートメントルームはごく小さく、マッサージテーブルが1台とシンクしかありません。一般的にスパには「横になってリラックスする」音楽がありますが、驚くべきことにここにはありません。キャンドルもなく、薄暗い照明と燃やした香料の匂いしかありません。私を担当したテラピスト、アニータは、足マッサージ、ボディースクラブ、アロマテラピー・マッサージ、ボディーマスク、ハーバル・バスおよびボディーウォッシュから組み合わされた全身トリートメントを試すように薦めてくれました。マッサージは素晴らしいものでした。マッサージの力の入れ具合がパーフェクトで、ゆっくりとしたリズムが私を平和な眠りに導いてくれました。マッサージは約60分でした。ボディースクラブは伝統的な製品を使用し、老化した皮膚を取り除いてくれます。私は精神的に高揚するということはありませんでしたが、肌はベルベットのような感触になりました。



ビマセナ・スパ (Bimasena Spa)

ダルマワンサ・ホテルのビマセナ・スパは、文字通り、上品さと卓越性の基準となっています。この極めて専門的なスパは、真面目に治療法の開発に取り組んでおり、インドネシアの文字通りの革新推進者です。極めて多様なトリートメントには、ハイドロテラピー・スペシャル、ボディー・エンハンサーおよび独創的なチョコレート・トリートメントがあります。

ビマセナの最新のトリートメントは、二人のテラピストが一緒にトリートメントを行い、体と心と魂を調和させるバーチャル・ダンス、エキサイティングなアユス・ロミです。アユス・ロミは、インドのアーユルヴェーダの伝統とハワイ固有のリズミカルなロミ・ロミ・ヌイ式マッサージとを組み合わせたものです。ジャグジー、スチームルームおよびサウナのあるスパ・スイートでリラックスしてから横になり、シロダーラ（額の一番敏感な部分に一定量一定温度のオイルを垂らし続ける。）を含み、2名のテラピストの念入りな儀式を受けます。オイルがセラミック容器から注がれると気持ちが落ち着き、額が浄化されます。すぐに、マッサージが体をリズミカルにローリングし、つぼを押し、両方の前腕をつかんでゆすると、放心状態になります。体験のすべてがパワフルで、ストレスから解放され、オイルで体が暖かくなるのが分かります。音楽とうまく調和し、短い歌のようにちょうどよいリズムで温められたオイルが体に注がれます。感動的な心身一体的な体験であるこのトリートメントは、火（ピッタ）、風（ヴェータ）または水（カバ）の中からドーシャ（エネルギー）のタイプを選ぶところから始まり、食事についての提案で終わります。



ロジャーズ・サロン、クリニック&スパ (Roger's Salon, Clinic & Spa)

南ジャカルタ最大の通りの一つに面するロジャーズ・サロン、クリニック&スパには、筋肉に緊張を強いた1週間の後、月曜日の早朝から訪れました。到着するとすぐに、嗅覚がユーカリの香にくぐられ、ものすごく心地よさを感じます。内装は鮮やかな花が入れられた背の高いガラス壺と明るいキャンドルなど、最上級の内装で静寂さを強調しています。

驚いたことに、ロジャーズで一番静かなVIPエリアに案内されました。すぐに、体が肉体的な苦痛から逃れられることが分かりました。VIPエリアは、スパでロマンチックな1日を過ごしたいカップルには最適です。喧嘩になったときには、カーテンがありますので、別々に過ごすこともできます。ただし、キャンドルには注意してください！

ロジャーズは、7種類のアロマ&スパ・トリートメント・パッケージを提供しています。価格は、Rp. 170,000からRp. 700,000です。各トリートメントにはアロマ・ハーモニー、アロマ・ヘブン、アロマ・ハピネス、スパ・ロマンティック、スパ・ビューティー、スパ・スーパー・ビューティーおよびスパ・クレオパトラと、それぞれ名前がつけられています。私は、アロマテラピー、ボディーマッサージ、ボディースクラブ、スチーム / サウナ、ボディーマスクおよびハーバル・バスから構成された、スパ・ロマンティックを選びました。トリートメント全体は3時間ですが、カットして短くすることもできます。その他のパッケージには、フェイシャル、マニキュア、ペディキュアおよびクリームバスがあります。

私が担当したテラピストのユリはインドネシアの女性としては小柄でしたから、知らなければ、マッサージ師とは誰も思わないでしょう。私も気づかなかったかもしれません。驚いたことに、彼女の手は頑丈で力強く、しかも優しい感触でした。スパ・ロマンティック・トリートメントは、ボディーマッサージで始まります。ベッドに横になり、エッセンシャルオイル、リバイタライジングオイルか、あるいはホワイトニングオイルをすり込みます。彼女は足から始め、腿、上半身、首および頭部をマッサージしました。リズムと繰り返し動作を組み合わせ、カフェ・デル・マーがビートを打ち、ホワイトニングオイルが心地よく香り、私は活力を取り戻し、週末の疲れから回復しました。マッサージの後、伝統的なボディースクラブを受けました。一番素晴らしかったのは、最後のハーバル・バスでした。ハーバル・オイルとさわやかな花びらを入れた浴槽、まるで王女様になったようでした。

The entire experience is powerful as you feel the stress go out and the oil warm your body.

体験のすべてがパワフルで、ストレスから解放され、オイルで体が暖かくなるのが分かります。





ジャヴァ・ソラセ (Javana Solace)

プラザ・ビジネス・ケマンの中で目立たないジャヴァ・ソラセ・スパは、スパの分野の控えめなダイアモンドです。ジャヴァ・ソラセの店先と入口はどちらかというと目立たないため、外観はそれほど魅力を感じるところではありません。しかしながら、スパへのウェイティングルームのドアを通り抜けた瞬間、ドアを通り抜けた不思議の国のアリスがティーパーティーにいたように、特別な楽しみがあなたを待っています。

スパ・エリアは、クールなグレーの色調と自然光を取り入れて、癒し効果のある日本の石庭のような設計になっています。優しい水が、柔らかな鳥のさえずりを背景にして音を立てて流れています。シンプルで、この上なく静かです。

大抵のインドネシア式マッサージは気持ちがよく、それを否定する人はいません。私は何度もマッサージを受けましたが、しかし、マッサージ師は、本当のところ、人の体のマッスルマップ（筋肉分布図）を理解しているでしょうか。ジャヴァ・ソラセのマッサージ師は、正確に自分がしていることを知っています。背中に回ると、彼女の指は、パーフェクトの圧力での確な場所を指圧します。マッサージには癒す力があり、滑らかで、私は文字どおりリラックスし、生気を取り戻しました。トリートメントは、若返るアロマテラピーバスに浸かって終わりました。

タマン・サリ・ロイヤル・ヘリテッジ・スパ (Taman Sari Royal Heritage Spa)

休暇、あるいは出張の後、体と心と魂をリフレッシュする穏やかな保養地をお探しですか？

タマン・サリ・ロイヤル・ヘリテッジ・スパは、疲れきった旅行者のために特にデザインされたジェトラグ・リバイバルと呼ばれる新しいトリートメント・プログラムを提供します。トリートメントは2つのオプションがあり、必要時間は3~4時間です。1目のオプ

ションは、噴射式全身ビシー・シャワーまたはアンダー・ウォーター・マッサージ、ハーバル・ボディーマスク、ディープ・クレンジング・フェイシャル、リフレクソロジーから構成され、頭髪と頭皮に栄養を与えて終わります。2つ目のオプションは、アロマテラピー・ボディーマッサージ、イヤー・キャンドル・テラピー、指圧、リフレクソロジーおよび頭髪と頭皮に栄養をあたえます。トリートメントはすべて、タマン・サリ王室伝承スパの伝統的な天然製品を使用します。

アイル・キャンティー (Air Cantee)

アイル・キャンティーは、市内で最も美しく、リラックスできるスパの一つです。スパは、ウォルター・モンギンシディ通りのバサラヤ・デパートの近くにあり、大理石やチーク材のオリジナル調度品など天然材を使用しています。ジャグジー、スチームルームとサウナおよびサロンとヘルシーカフェがあり、アイル・キャンティーは、時間がたっぷりあり、午前中一杯を過ごしたい人を歓迎します。

生命の樹として知られるハイユ (hayyu) からインスピレーションを得た、このリラックスできるテラピーは、テラピストのエネルギーを利用客に伝えることを目的としています。リラックスできるミントの足湯から始め、次にサウナ、スチームルームおよびジャグジーを一回りします。自分のペースで回り、気に入ったところで好きなだけ時間を費やすことができます。マッサージは、エネルギー線とつぼを中心とし、テラピストは繰り返しエネルギー線を指圧します。テラピストが両手を激しくこすり合わせ、熱くなった掌の熱を利用客の体に伝えて、マッサージは終了します。マッサージの後は、伝統的なルルールまたはボディースクラブで、パパイヤ、海塩、グリーンティーなどを用いてスクラブします。本当にユニークな体験ですから、チョコレートスクラブを試してみてください。最後は、冷たい海藻または火山泥を体に塗り、暖かな電気プランケットで包み込み、肌に新しい活力を与えるボディーラップです。



Susan Spa, Central Java

General Tips and Information

スパを楽しむための一般的な情報

事前予約 - スパによっては、少なくとも1日前までに予約が必要な場合があります。ただし、到着後、すぐに予約できるスパもあります。

身支度 - スパの他の施設、例えば、ジムやサウナなどを使用するときには着替えまたは水着を持参することをお薦めします。一般的に、スパから貸し出されるのはタオルとその他の必要品、例えば、ヘアドライヤーやゴムサンダルなどです。

会話 - スパは独りになれる貴重な場所です。会話は、いつも小声にしましょう。

食事と飲料水 - スパ・トリートメントの前には、少なくとも1時間、何も取らないで下さい。トリートメントを受けた日には、アルコールを飲まないでください。飲料水は、特にジムまたはサウナを利用するときには、その前後に大量に飲んでください。

施設の利用 - 大半のリゾートホテルのスパには、その他にも楽しむことができる施設があります。例えば、サウナ、スチームルーム、リラクゼーションルーム、フィットネスセンターなどがあります。

健康状態 - 健康状態がどうであれ、予約するときにはそれを明記してください。トリートメントが、あなたの健康状態に不適切にならないようにするためです。あなたに役立つトリートメントを提案する助けにもなります。

携帯電話 - リラックスするための時間です。携帯電話はスイッチを切るか、あるいはマナーモードにしてください。

時間厳守 - トリートメントの少なくとも15~30分前までにはお出でください。スパによっては、くつろぐために5~10分程度トリートメントルームに残るように求められる場合もあります。

テラピスト - テラピストが男性であるか女性であるかを問わず、何でも質問してください。大抵のスパでは、男女のテラピストがいますが、そうでないところもあります。ただしインドネシアでは、テラピストと利用客が同性であることが好れます。

貴重品 - スパによっては無料ロッカーがあります。ロッカーがなければ、貴重品は必ず自分で保管してください。

スパでは、裸に

初めてスパに行くときは裸になるのをためらうものです。一般的に、マッサージとボディートリートメントは裸になりますが、恥ずかしさを感じる人も多くいます。しかしあの管理体制はしっかりとっていますので心配する必要はありません。希望すれば下着を着用することができます。例えば、伝統的なスウェーデンやインドネシア式マッサージでは、マッサージする部位だけを露出すれば十分です。マッサージには色々な種類があり、例えば、タイ式マッサージおよびリフレクソロジーでは、普通の服装のままで構いません。裸になるのが気になるようでしたら、ボディートリートメントは露出度が大きくなりますので、考え方直された方がいいかもしれません。その代わり、美顔術とマニキュアおよびペディキュアがあります。

マッサージを楽しむ秘訣

マッサージを受けるときにもっとも重要なことは、十分な意思の疎通を図ることです。マッサージが始まる前に、あなたがマッ

Spas Address スパー覧

BALI (バリ)
Henna Spa At Villa Balquisse
Jalan Uluwatu 18X, Jimbaran, Bali Phone: 62-361-701695.

The Ritz-Carlton, Bali Thalasso & Spa
Jalan Karang Mas sejahtera, Jimbaran, Bali 80364.
Phone: 62-361-702222 Fax: 62-361-701555
Email: spa.reservation@ritzcarlton-bali.com
Website: www.ritzcarlton.com

Mandara Spa
Alila Manggis, Alila Ubud, Bali Golf and Country Club, Club Med Nusa Dua, Hotel Padma, Nikko Bali Resort & Spa and Waterbom Park & Spa.

Waka di Ume Resort & Spa
Jl. Suweta, Br. Sambahan, Ubud.
Phone: 62-361-973178 Fax: 62-316-973179
Email: info@wakadiumeubud.com

Maya Ubud
Jl. Gunung Sari, Peliatan, Ubud.
Phone: 62-361-977888 Fax: 62-361-977555
Email: info@mayaubud.com

The Ilembah Spa at The Viceroy
Jl. Ilembah, Banjar Nagi, Ubud.
Phone: 62-361-971777 Fax: 62-361-970777
Email: mail@theviceroybali.com www.theviceroybali.com

Hotel Tugu Bali
Jl Pantai Batu Bolong, Desa Canggu, Near Batu Bolong Temple North of Kerobokan, Canggu Beach, Bali-Indonesia
Phone: 62-36731701 (4 lines), 731702, 731703
Fax: 62-361 731704 E-mail :bali@tuguhotels.com

JAKARTA (ジャカルタ)
Spa Aryurveda
Jl. Suraoya No 47, Menteng
T391125

Taman Sari Royal Heritage Spa
Jl. K.H. Wahid Hasyim 133
Jakarta Pusat
Phone: 3143585

サージに期待していることをテラピストに伝えてください。指圧の強さから音楽の種類まで、何でも話してください。質問も自由にしてください。マッサージで不満足なことがあれば、そのことはっきりと言えます。

スパでは淫らなマッサージは行われていません。テラピストのマッサージの仕方が不快でしたら、マッサージを止めさせる権利があります。その場合には、マッサージを止めて深呼吸してください。リラックスします。

何らかの理由でリラックスできないときには、テラピストの手の動きを追い、タッチの感触に意識を集中するのが「体に集中する」一つの方法です。

マッサージが終了したら、暫く静かに過ごしてください。マッサージの効果を体の中に取り入れ、同化することができます。部屋が空いていれば、ゆっくりとくつろいでください。

Javana Solace
Plaza Bisnis Kemang Blg II, Kemang Raya No 2.
Phone: 7198327
Website: www.javanaspas.com.

Roger's Salon, Clinic & Spa
Jl. Wolter Monginsidi No. 21
Kebayoran Baru, Jakarta Selatan
Phone: 02172790275/80276/92939

Air Cantee
Jl. Wolter Monginsidi 2, Kebayoran Baru, Phone: 720 5238

Bimasena Spa
Hotel Dharmawangsa, Jl. Brawijaya Raya No 26
Phone: 021 7258181

Secret's Spa
Jl. Benda Raya No.14, Kemang, South Jakarta, Phone: 780 8136

LifeSpa
Jakarta Hilton International Jl. Jend. Gatot Subroto
Phone: 021 5703600 Ext. 1062/1063

CENTRAL JAVA (中部ジャワ)
Losari Coffee Plantation Resort & Spa
Desa Losari - Grabag
P.O Box 108, Magelang 56100, Central Java
Phone: 62-298 569 333 Fax: 62-298 592 696
Website: www.losaricoffeplantation.com

YOGYAKARTA (ジョグジャカルタ)
Java Garden Spa
Jl. Damai-Musal, Sari harjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta,
Phone: 0274 4463976

EAST JAVA (東ジャワ)
Hotel Tugu Malang
Jalan Tugu No.3 Malang, East Java -Indonesia
Phone: 62-341 363891 (8 lines) Fax: 62-341 362747, 362765
E-mail: malang@tuguhotels.com,
Homepage: http://www.tuguhotels.com

WEST JAVA (西ジャワ)
Javana Spa (Sukabumi)
Cangkuang, Cidahu, Sukabumi, Phone: 021 9877 1072

Indonesia Government Tourism Offices インドネシア各州政府観光局

Ministry of Culture and Tourism
インドネシア共和国文化観光省
Gedung Septa Pesona
Jl. Medan Merdeka Barat No. 17
Jakarta 10110
Phone : 62-21.383 8102, 383 8436, 383 8352
Fax : 62-21.385 4558, 386 7589
Website : www.indonesiatourism.go.id,
www.budpar.go.id

バリ (BALI)
Bali Provincial Tourist Office (バリ)
Jl. S. Parman Nihi Mandala,
Denpasar 80235
Phone : 62-361. 222 387, 226 313
Fax : 62-361. 226 313

ジャワ (JAVA)
Banten Provincial Tourist Office (バンテン)
Jl. Ayib Usman No. 1, Kaligandu, Serang 42151
Phone : 62-254. 211 333
Fax : 62-254. 200 220

West Java Provincial Tourist Office (西ジャワ)
Jl. RE. Martadinata No.209, Bandung 40411
Phone : 62-22. 727 1385
Fax : 62-22. 727 3209

Jakarta Provincial Tourist Office (ジャカルタ)
Jl. Kuningan Barat No.2, Jakarta 12710
Phone : 62-21.527 0917, 526 3922
Fax : 62-21.522 9139
Website : Jakarta.go.id

Central Java Provincial Tourist Office (中部ジャワ)
Jl. Madukoro Blok BB-ID, Semarang
Phone : 62-24.760 7184, 760 8570
Fax : 62-24.760 7182
Website : http://semarangwasantara.net.id
Email : tourism@semarangwasantara.net.id

Yogyakarta Tourist Office (ジョグジャカルタ)
Jl. Malioboro56, Yogyakarta
Phone : 62-274.587 486
Fax : 62-274. 565 437

East Java Provincial Tourist Office (東ジャワ)
Jl Wisata Manengga, Surabaya
Phone : 62-31. 853 1714, 853 1815
Fax : 62-31. 853 1822

スマトラ (SUMATERA)
Nonggrae Aceh Darussalam Provincial Tourist Office
(ナングル・アチ・ダルサラーム)
Jl Tgk. Cik. Kuta Karan No. 03,
Banda Aceh 23121
Phone : 62-651.23 692
Fax : 62-651.33 723

North Sumatra Provincial Tourist Office (北スマトラ)
Jl. Jend. Ahmad Yani No.107, Medan
Phone : 62-61.453 8101, 452 8436
Fax : 62-61.452 8436
Website : http://www.pariwisatasumut.go.id

日本 (JAPAN)
Visit Indonesia Tourism Office
日本地区事務所
〒162-0065 東京都新宿区住吉町2-18
ウイン四ツ谷707
Phone : 03 - 5363 - 0158
Fax : 03 - 3353 - 8521
Email : narita@vmc-j.net
Website : www.visitindonesia.jp

West Sumatra Provincial Tourist Office (西スマトラ)
Jl. Khatib Sulaiman no.7, Padang
Phone : 62-751.55 711, 55 183
Fax : 62-751. 446 282
Website : http://www.sumbar.id

Jambi Provincial Tourist Office (ジャンビ)
Jl. KH. Agus Salim, Kota Baru, Jambi 36128
Phone : 62-741.445 054, 445 056
Fax : 62-741.445054

Riau Provincial Tourist Office (リアウ)
Jl. Jend. Sudirman no.200, Pekanbaru
Phone : 62-761. 314 52, 403 56
Fax : 62-761. 314 52

Bengkulu Provincial Tourist Office (ベンkul)
Jl. P. Tendeon No. 17, Bengkulu
Phone : 62-736- 212 72, 342 200
Fax : 62-736- 421 00

South Sumatra Provincial Tourist Office (南スマトラ)
Jl. Demang Lebar Daun Kav. IX, Palembang
Phone : 62-711. 356 661, 310 026, 311 345
Fax : 62-711 311 544

Bangka Belitung Provincial Tourist Office (バンカ・ブリトゥン)
Jl. Merdeka (ex. Wisma TimahIV)
Pangkal Pinang 33121
Phone : 62-717- 437 705, 437 442 ext 122
Fax : 62-717- 437 442

Lampung Provincial Tourist Office (ランブン)
Jl. Jend. Sudirman No. 29
Bandar Lampung 35127
Phone : 62-711- 261 430
Fax : 62-721- 266 184

カリマンタン (KALIMANTAN)
West Kalimantan Provincial TouristOffice
(西カリマンタン)
Jl. Letien.Sutoyo Km 17, Pontianak
Phone : 62-561- 742 838, 741 445
Fax : 62-561- 739 644

East Kalimantan Provincial Tourist Office (東カリマンタン)
Jl. Jend. Sudirman 22, Samarinda
Phone : 62-541- 736 860, 747 241
Fax : 62-541- 736 868

South Kalimantan Provincial Tourist Office (南カリマンタン)
Jl. Pramuka No.4, Banjarmasin 702249
Phone : 62-511- 364 5511, 326 4511
Fax : 62-511- 364 5512

Central Kalimantan Provincial Tourist Office (中部カリマンタン)
Jl. Tjilik Riwut Km. 5, Palangkaraya 73112
Phone : 62-536- 311 10, 310 07
Fax : 62-536 29377

オーストラリア (AUSTRALIA)
Visit Indonesia Tourism Office
シドニー
Level 5, 68 Alfred Street
Milsons Point, NSW 2061
Australia
Phone : 02-9959 4277
Fax : 02-9929 4543
Email : ldyer@integra-tm.com.au
Website : www.visit-indonesia.com.au

スラウェシ (SULAWESI)
South Sulawesi Provincial Tourist Office
(南スラウェシ)
Gedung Mulo
Jl. Sudirman No.23, Makassar 90133
Phone : 62-411- 878 912
Fax : 62-411- 812 314
Website : http://www.phinisi.com
Email : disbudpar-sulsel@telkom.net

North Sulawesi Provincial Tourist Office (北スラウェシ)
Jl Diponegoro 111, Manado 95112
Phone : 62-431- 851 723
Fax : 62-431- 852 730

Central Sulawesi Provincial Tourist Office (中部スラウェシ)
Jl. Dewi Sartika, Palu
Phone : 62-451- 217 95, 268 10
Fax : 62-451- 483 941

South East Sulawesi Provincial Tourist Office (東南スラウェシ)
Jl. Tebau Nunggu No 2, Kendari
Phone : 62-401- 236 634
Fax : 62-401- 327 435

Gorontalo Provincial Tourist Office (ゴロンタロ)
Jl. KH. Dewantara No. 147, Gorontalo
Phone : 62-435- 822 579
Fax : 62-435- 830 412

マルク (MALUKU)
Maluku Provincial Tourist Office (マルク)
Kantor Gubernur Provinsi Maluku
Jl. Dr. J.B Sitanala, Ambon 97112
Phone : 62-911- 345 336, 352 471
Fax : 62-911- 352 471

North Maluku Provincial Tourist Office (北マルク)
Jl. Kamboja No. 144, Ternate
Phone: 62-921- 326 277, 327 396

ヌサトゥンガラ (NUSA TENGGARA)
West Nusa Tenggara Provincial Tourist Office
(西ヌサ・トゥンガラ)
Jl. Langko 70, Mataram 21868
Phone : 62-370- 634 800
Fax : 62-370- 637 233
Website : http://entebe.com
Email : disbudpar@wasantara.net.id

East Nusa Tenggara Provincial Tourist Office (東ヌサ・トゥンガラ)
Jl. Raya El Tari No. 72, Kupang 85227
Phone : 62-380 821 540, 833 650
Fax : 62-380 821 540
Website : http://www.promontt.com
Email : promontt@tekom.fd

パプア (PAPUA)
Papua Provincial Tourist Office (パプア)
Jl. Raya Kota Raja Pim, Abe Pura, Papua
Phone : 62-967- 583 001
Fax : 62-967- 583 001

中国 (CHINA)
Visit Indonesia Tourism Office
広州
27/F Dong Fang Hotel
120 Liu Hua Road, 510016, Guangzhou
Phone : 86-20 61130706
Fax : 86-20 61130708
Website : www.visit-indonesia.cn
北京
Room 701 Inter China Commercial Building No.33
Dengshikou Street, Dongcheng District,
Beijing, PR China
Phone : 86-10 6526 4413
Fax : 86-10 6526 4513