



THE SPA
GRAND LISBOA PALACE
MACAU

水疗中心

上葡京水疗中心的设计融合了中国传统特色和巴洛克风格，

展现澳门中西文化交流的历史传统。

充满中国风的室内装饰及设施尽显尊贵奢华，

营造真正舒适憩静的水疗环境。

皇牌疗程按摩

上葡京水疗中心的按摩疗程遵循阿育吠陀（即佛教医学中的「长生之术」），混合多款精华成分，调配出四款功效显著的香薰精油：全身焕活、松弛平衡、悠然安睡以及排毒净心，能够有效改善个人的身心及情绪健康。

全身焕活

60 / 90 分钟

全身焕活有效修复肌肉、增强免疫力。通过重点按摩，将强效精油渗透疲劳的肌肉，缓解疼痛、排毒消肿。这款强效精油同时具备多种精华成分，有助提升免疫力。

松弛平衡

60 / 90 分钟

松弛平衡以柑橘与花香交织一场芳香之旅，放松您的身心，从禅意中焕发精神。除了选用高效助眠的薰衣草外，同时添加了依兰依兰精油，平衡波动不稳的荷尔蒙，让您重获舒畅平衡。

悠然安睡

60 / 90 分钟

专门为了助您安枕而设，精选玫瑰木、斑兰花以及罕见的虎头茉莉，为您纾压宁神、释放焦虑，彻底提升睡眠品质。

排毒净心

60 / 90 分钟

是全身净化的理想之选，对消脂及祛水肿起着针对性作用。这款精油同时包含多种精华成分，有助消除肾上腺疲劳、日常压力、肌肉酸痛以及水肿等不适。

深层按摩

60 / 90 分钟

专为舒缓肌肉疲劳而设的全身深层按摩，针对手臂、腿部和背部等部位，以纯熟手法深入肌肉底层，舒缓疲劳不适。理疗师更可贴心因应运动、健身或重体力劳动人士的个别需要，对特定部位加强按摩。

舒缓放松精油按摩

90 / 120 分钟

舒缓全身每寸肌肤 — 您专属的护理疗程

此疗程从腹部开始，逐渐延伸到全身不同部位，顺沿经络深入按摩，重点护理指定部位，让您的身体恢复平衡舒适。舒压的香薰精油结合专业按摩手法，深入皮肤底层，润泽肌肤、放松肌肉，全面安抚您的身心。

屡获殊荣的Biologique Recherche来自法国，
是一个追求卓越的水疗品牌，致力为每一位宾客量身打造独一无二的皮肤护理。

“专业个性化肌肤护理”

皮膚分析

Biologique Recherche在进行护理前，会为宾客提供深入全面的美容分析及评估，
根据每一个即时皮肤状况©设计针对性的面部护理。

即时皮肤状况©是由Biologique Recherche实时评估的皮肤状态：
每个人的皮肤状态截然不同，而一个人的即时皮肤状况©亦会随着每日不同时间、
年龄增长有所改变。Biologique Recherche美容专家的专业皮肤诊断
能准确分析您即时皮肤状况©，以设计出完全符合您需求的护理方案。

即时皮肤状况©实验室

20 分钟

即时皮肤状况©美容实验室由五支（保湿性、非显性失水、弹性、色素沉着、皮脂测定）科学检测探针组成，并连接到电脑，由Biologique Recherche独家研发的分析软体进行仔细诊断。根据专业的皮肤美容分析和客观检测结果，即时皮肤状况©实验室结合Biologique Recherche数据库中的资料，提供一系列完全配合即时皮肤状况©的产品和理疗方法，打造真正的个性化体验。

面部护理

我们的面部护理疗程采用了天然草本植物精华，富含高浓度的活性成分，配合专业的皮肤状况分析，有效设计出个性化的护理疗程，贴近您的需要，打造出明艳照人、焕发光彩的完美肌肤。

紧致祛皱焕新面部护理

60 / 90 分钟（設附加選項）

减淡皱纹，回复光滑

针对肤色暗沉和皱纹浮现等即时皮肤状况©特别设计的面部护理，能有效抚平细纹和皱纹，使皮肤恢复光滑。结合专业护理手法，有助提拉面部线条，重塑面部轮廓。

活力氧气面部护理

60 / 90 分钟（設附加選項）

补氧提亮，活力肌肤

此项氧气面部护理含有肌肤所需的丰富营养，充分补氧，有助平衡肤质、逆转肌龄。护理前先祛除角质，使肌肤回复柔嫩；结合补充生物能量的奢华注氧按摩护理，让您的肌肤恢复健康、焕发光泽。是您重寻美丽光彩、绽放皮肤活力的最佳选择。

*Biologique Recherche 面部护理不包含蒸汽美容和毛孔清洁。

个性化面部护理

采用注入活性成分的面膜，以达至更滋润高效的护理效果。
面膜更可根据您的脸型塑形，紧贴肌肤，针对您的肌肤情况，量身打造个性化的深入护理。

清凉舒敏平衡护理

90 分钟

冰凉肤感，体验瞬时镇静的肌肤效果

清凉面膜配合冰镇棒使用，温和舒缓、滋润、净化敏感及脂溢肌肤，令肌肤瞬间恢复平衡状态，焕发自然光彩。

*Biologique Recherche 面部护理不包含蒸汽美容和毛孔清洁。

眼部紧致修护护理

30 分钟

闪耀年轻光彩，从明亮双眼开始

针对眼部轮廓进行强化护理，能够即时提亮眼周周围的肤色，舒缓眼睛疲劳，减淡眼部皱纹及击退黑眼圈，令眼部肌肤紧致亮白，双眸恢复明亮光彩。

*Biologique Recherche 面部护理不包含蒸汽美容和毛孔清洁。

个性化身体疗程

P50平衡补水按摩护理

45 / 60 分钟 (设附加选项)

深入补水滋润，成就光滑肌肤

一小时内即可达到让肌肤焕然一新的神奇效果！此疗程专门急救干燥肌肤，令缺水肌重回水润亮泽。采用果酸促进老化角质脱落，配合营养精油，由专业理疗师使用按摩手套进行深层祛角质护理，去除皮肤上的死皮和杂质，有助预防衰老和平衡肌肤。深层清洁后，使用水凝保湿润肤霜，在肌肤表面形成保护膜，免受有害物质侵害。

修复紧致按摩护理

60 / 90 分钟

重构身形，加强轮廓

本疗程是专为特定部位而设的强效护理，对塑造身材轮廓有显著效果。专业理疗师将针对肌肉松散显胖，以及脂肪集中囤积的部位进行重点按摩，激活皮下脂肪细胞组织，促进脂肪细胞分解。此护理能打造柔软紧致的健康肌肤，同时改善身体微循环，减少橘皮组织形成，为您定型紧致轮廓，打造迷人身形。针对指定部位进行重点疗程，护理效果更显卓越。

增效护理

深层背部舒缓按摩

45 分钟

泡浴仪式

30 分钟

面部面膜

20 分钟

眼部面膜

20 分钟



预订水疗服务

欢迎致电(853) 8881 9500与我们的水疗礼宾团队进行预约，安排适合您的护理疗程。

健康状况

我们诚挚关心每位宾客和员工的健康安全，如果您有任何可能影响水疗护理的特殊身体状况、健康问题、过敏史、受伤史等，请告知我们以便作合适安排。

如果您在过去14天内曾出现身体疼痛、咳嗽、发烧、呼吸急促、喉咙痛及头痛等症状，也敬请提前通知我们。

在进行护理疗程前请先填妥体质咨询表，我们的水疗团队将随时为您提供协助。

怀孕

我们提供专为准妈妈而设的护理疗程，欢迎联络我们的水疗礼宾团队和理疗师，让我们为您在这个重要的特殊时期安排最适合您的护理与服务。

到达时间

我们建议您在预约时间前60分钟内到达水疗中心，以便在护理进行前了解您的护理需求，同时确保您有充裕的时间使用水疗中心的蒸气室、活力池等各种设施，助您舒缓压力、放松心情。您也可以选择在我们安静舒适的休閒室开展您的水疗之旅。

迟到和取消政策

如欲取消或更改预约，请至少提前4小时通知水疗中心。为免对下一位宾客造成不便，因延迟到达水疗中心而影响服务时间，水疗护理将不获延时，感谢您的谅解。

如缺席、未在规定时间内取消预约或更改时间，水疗中心将会收取相关费用。非酒店住客在预订水疗服务时，须提供信用卡号或水疗礼券编号。

4位或以上之同行宾客，如需取消预约，恳请在预约时间至少24小时前提出。

如果您在进行护理前24小时内感觉不适，如出现咳嗽或类似流感症状，水疗中心将免除取消费用。我们时刻关心您的健康，如不确定能否按约接受水疗服务，请致电本中心查询。

年龄要求

水疗中心欢迎酒店住客及其他宾客，而进入水疗中心及康体中心的最低年龄要求为18岁。

礼仪

我们的水疗中心和康体中心均致力为宾客提供恬静休閒的私人空间。为尊重所有宾客的隐私和享受安静环境的权利，在水疗中心请避免使用手机，并尽量保持安静，低声交谈。水疗中心严禁在其他客人在场的情况下进行拍摄或录影。

在水疗中心享受水疗护理期间，我们将为您提供储物柜、一次性内衣、浴袍、毛巾及拖鞋。我们建议您将珠宝首饰和其他贵重物品放置在酒店客房的保险箱中，或放在水疗中心提供的储物柜内。上葡京水疗中心对个人财物的丢失及损坏将不承担任何责任。

结束水疗护理疗程后，可为自己预留一点休息时间，在我们提供的上葡京创意划册上绘图填色。着色活动能有助舒缓浮躁不安的情绪，使心灵平静下来，进入接近冥想的放松状态，获得精神上的充分休息，沉淀思绪。

清洁

水疗中心严格遵守环境清洁、安全和卫生的承诺，在每次疗程结束后，均会彻底消毒理疗室及所有设备。

储物柜及健身器材均会在每位客人使用后进行消毒。

吸烟和饮酒

水疗中心和康体中心范围内严禁吸烟和饮酒。

损失或损坏

上葡京水疗中心对个人物品的丢失及损坏不承担任何责任。

意外或伤害

上葡京水疗中心不对任何客人造成的事故或损伤承担责任。

价格

所有价格均以澳门币计算，需加收10%服务费和5%政府稅收。如有价格更改，恕不另行通知。

保密

上葡京十分重视客人的隐私，不会向第三方透露您的任何个人信息或数据。客人的个人信息仅用作销售交易用途。

礼券

我们的水疗护理礼券是向您心爱的人或亲友表达心意的理想之选。我们的水疗礼宾部将竭诚为您服务，满足您的送礼要求。

上葡京康体中心

上葡京住客独享

上葡京康体中心为宾客提供丰富多样的康体设施，
例如水晶蒸气浴室、芬兰桑拿浴室和活力水池，
更提供淋浴间及储物柜，供上葡京酒店住客专用。

为了确保您的安全，请在使用设施前请仔细阅读并遵守每项设施的使用指引。

如需协助，请随时联系我们的康体中心人员。

使用康体中心服务期间，我们会为您提供储物柜和毛巾。

为减少浪费，保护环境，请按需使用一次性用品、毛巾和水。

游泳池

设有室内和室外游泳池，设备齐全、服务卓越，

为您提供多元舒适的综合度假村体验。

上葡京的25米恒温室内游泳池设计融合中国特色及巴洛克装饰风格。

您可以在池畔躺椅或沙发上，享受着悠然的轻音乐放松身心，

池畔管家可随时为您送上餐点和饮料。

室外游泳池在夏季开放，您可享受边节奏优美的音乐，

边饱览郁郁葱葱的法式庭园，感受身心舒畅的终极夏日体验。

池畔躺椅不设预订，先到先得。

健身房

上葡京的健身房是度假村内空间最宽敞的健身场所。

健身房采用国际知名健身产品品牌泰诺健的最新心肺健身器材，设备专业全面，更可俯瞰上葡京综合度假村的绿茵胜境花园及宏伟建筑。健身房设有肌力训练区、

自由重量训练区和Skill Line健身器材，适合希望提升健身水平的人士。

健身房提供各种自由重量训练器材、跳绳、健身球和瑜伽垫，

于清爽季节更可享受在室外花园锻炼的乐趣。

健身房提供专业的泰诺健®健身教练指导服务，为您设计具针对性的训练内容，体验个性化的智能训练，激励并指导您改善训练内容，使您迅速抓紧训练重点。

您可以同时使用MyWellness®应用程序，随时记录及跟进锻炼情况，

更可按照程序里的培训计划和视频教程进行锻炼，修正您的训练方式。

私人教练需提前预约。

养生课程

瑜伽锻炼

60 分钟

通过练习瑜伽姿势伸展筋骨，协调身体机能，纠正体姿，锻炼出完美体态。一小时的瑜伽课能满足您的身体需求，为您重新注入能量。

满月冥想

60 分钟

新月前后的时间，是冥想的最佳时机。沉淀心神、冥思细想，有助明晰自己前进的道路，设定明确的奋斗目标，积极迈向人生新起点。

拉伸运动

30 分钟

伸展运动是体格锻炼的其中一种，在专业指导下弯曲或拉伸特定的肌肉和筋腱，有效舒张肌肉、改善肌肉弹性，使四肢灵活有劲。

健身课程

高强度间歇训练

30 分钟

可在室内或室外进行

高强度间歇训练也称HIIT锻炼，可促进新陈代谢，能比传统有氧运动燃烧更多脂肪。简而言之，HIIT锻炼具有快速、剧烈的运动爆发力，有效提升心率，是减磅消脂的有效运动。

私人教练专业课

45 分钟

我们的私人教练具备专业资格，将为您私人制定专属的训练时间表，助您进一步实现训练目标。

循环训练

30 分钟

循环训练为一种高强度健美运动，训练模式采用「循环」概念，每项训练动作按特定次数循环，进行连续锻炼，结合阻力训练动作，有效调节身体机能，增强体能和肌肉耐力。

价目表

	分钟	澳门币
皇牌疗程按摩		
全身焕活	60 / 90	1,150 / 1,550
松弛平衡	60 / 90	1,150 / 1,550
悠然安睡	60 / 90	1,150 / 1,550
排毒净心	60 / 90	1,150 / 1,550
深层按摩	60 / 90	1,100 / 1,550
舒缓放松精油按摩	90 / 120	1,550 / 2,200
面部护理		
紧致祛皱焕新面部护理	60 / 90	1,600 / 2,100
活力氧气面部护理	60 / 90	1,600 / 2,100
客制化面部护理		
清凉舒敏平衡面膜护理	90	2,200
眼部紧致修护护理	30	600

所有价格均以澳门币为单位，并需加收10%的服务费和5%政府税收。

价目表

	分钟	澳门币
客制化身体疗程		
P50平衡补水按摩护理	45 / 60	950 / 1,200
修复紧致按摩护理	60 / 90	1,200 / 2,200
增效护理		
深层背部舒缓按摩	45	750
泡浴仪式	30	480
面部面膜	20	480
眼部面膜	20	480
养生课程		
瑜伽锻炼	60	1,200
满月冥想	60	1,200
拉伸运动	30	800
健身课程		
高强度间歇训练	30	600
私人教练专业课	45	800
循环训练	30	600

所有价格均以澳门币为单位，并需加收10%的服务费和5%政府稅收。

养生之旅

净心 — 两天

第一天 — 105分钟

第二天 — 150分钟

洁净是您重获健康生活的重要根本。由全方位的皮肤分析开始，展开为期两天的净心之旅。

第一天：为肌肤补氧，以身体护理祛除多余死皮。

第二天：进行活力氧气面部护理及淋巴排毒身体护理。

纤体 — 三天

第一天 — 90分钟

第二天 — 90分钟

第三天 — 90分钟

在第一天进行了全面的皮肤和身体状况分析后，展开一个半小时的纤体护理。

第二天：进行一个半小时的肌肤全效仪精塑护理，重塑脸部轮廓。

第三天：以修复紧致按摩护理进行一个半小时的纤体疗程。

保养 — 三天

第一天 — 105分钟

第二天 — 90分钟

第三天 — 90分钟

此项保养体验是面部和身体护理的独特组合，有效均匀肤色，改善肤质，全身焕肤。

第一天：P50 更新焕颜面膜护理与亮白手部护理同时进行。

第二天：进行提拉CVS身体护理。

第三天：通过紧致修护面膜护理，结合肌肤全效仪精塑护理，达致抗衰老保养效果。

养生之旅

尊宠 — 一天或两天

第一天 — 240分钟

第二天 — 225分钟

您可以自由选择体验为期一天或两天的尊宠护理之旅，尽情享受上葡京水疗中心的极致体验。

一日尊宠护理体验包括活力氧气面部护理、亮肤欢颜面膜护理以及腿部美容护理。为期两天的尊宠护理体验包括个性化的面部加强护理、紧致修护面膜护理以及亮白手部护理。

		分钟	澳门币
净心	两天	255	4,950
纤体	三天	270	5,300
保养	三天	285	6,300
尊宠	一天	240	5,100
	两天	465	9,550