





THE SPA

GRAND LISBOA PALACE
MACAU

더 스파 옛 그랜드 리스보아 팰리스는 중국 전통 디자인과 바로크 특징을 조화롭게 결합하여 마카오의 오랜 동서양 문화 교류 전통을 보여줍니다. 스파 시설 전체에 느껴지는 시누아즈리 인테리어가 주는 세련되고 럭셔리한 분위기로 고유한 분위기를 선사합니다.



시그니처 트리트먼트

마사지 트리트먼트

페이셜 트리트먼트

바디 케어 트리트먼트

에코 & 그린 트리트먼트

웰니스 트리트먼트

웰니스 클래스

피트니스 클래스

시그니처 트리트먼트

에센스 오브 그랜드 리스보아 팰리

2,550 / 150 분

깊은 이완, 디톡스, 광채

복부를 단단하게 마사지하는 것으로 시작해 혈액순환을 돕고 몸속 독소 배출을 촉진하는 바디 마사지를 통해 최고의 휴식을 경험해 보세요. 마사지 후에는 고급 스킨케어 제품을 이용한 시그니처 페이스셜 트리트먼트를 받아보세요.

이 특별한 트리트먼트는 피부에 대한 이해를 높일 뿐만 아니라 놀라운 결과를 제공하여 결점 없이 고른 피부 톤과 빛나고 촉촉한 피부를 선사합니다.

비올로직 호췌쉬 트리트먼트

1,680 / 90 분

피부 진정, 편안함, 평온함

2,280 / 120 분

최상의 나를 이끌어 내는 맞춤형 트리트먼트

복부와 신체를 깊게 마사지하는 것으로 시작한 트리트먼트는 고객이 필요한 부분의 균형을 회복시켜 줍니다. 유연하고 감싸듯 이어지는 동작들이 마음을 안정시키며, 몸과 마음의 깊은 이완을 돕습니다.

세린 슬립 리추얼

1,850 / 90 분

고요한 잠으로의 휴식

2,350 / 120 분

수면 패턴과 라이프스타일을 분석하는 심층 상담으로 평화로운 수면을 위한 맞춤형 수면 강화 요법을 찾아, 휴식을 시작해 보세요.

숙련된 테라피스트가 전통 발리와 스웨덴 마사지를 통해 깊은 휴식으로 안내해 드립니다. 치유 아로마와 편안한 플레이리스트가 함께하는 시간으로 내면의 평온을 되찾게 하고 회복감 있는 밤을 선사합니다.

힐링 사운드 테라피

조화, 치유, 명상

1,850 / 90 분

2,350 / 120 분

싱잉볼의 부드러운 소리가 지친 몸을 진정시키고 영혼을 달래줍니다.

숙련된 테라피스트가 근육의 통증 부위를 집중적으로 압박해 피로를 풀어드리고, 전반적인 컨디션 회복을 도와드립니다.

정신없이 스트레스가 많은 생활을 하는 분들에게 딱 맞는 이 테라피는 수면의 질을 향상할 뿐만 아니라 간과 비장 기능도 향상시킵니다.

이 변화의 여정에 몸을 맡기는 순간, 시차로 인한 피로는 물론 신경성 긴장, 불안, 초조함 등 몸과 마음의 불균형도 서서히 풀려납니다.

커플을 위한 스파 이스케이프

로맨틱, 우아함, 활력 회복

1,950 / 90 분

2,450 / 120 분

커플 전용 프라이빗 스팀 스위트에서 사랑하는 사람과 함께 낭만적인 휴가를 떠나보세요.

숙련된 테라피스트가 제공하는 커플 바디 스크럽, 마사지, 보습 트리트먼트를 즐기며 다함께 깊은 휴식과 활력을 되찾아 보세요.

또한 무료로 제공되는 샴페인 2잔을 사랑하는 사람과 즐기며 특별한 시간을 음미해 보시기 바랍니다.



마사지 트리트먼트

더 스파 앳 그랜드 리스보아 팰리스의 시그니처 마사지는 검증된 네 가지 아로마테라피 오일을 사용하여 높은 효과를 제공합니다.
레스큐, 수딩, 드림, 디톡스 블렌드는 정통 아유르베다 원리에 기반해, 신체적·정신적·감정적 웰빙을 증진하도록 설계되었습니다.

레스큐

1,280 / 60 분

회복, 근육 이완, 피로 해소

1,680 / 90 분

근육 회복과 면역력 강화를 위해 특별히 마련된 프로그램입니다. 이 강력한 오일을 근육통과 피로가 있는 국소 부위에 마사지하여 지속적인 완화와 해독 효과를 경험해 보세요. 다양하게 활용 가능한 이 마사지 오일에는 건강한 면역 반응을 지원하는 것으로 알려진 성분이 함유되어 있습니다.

수딩

1,280 / 60 분

스트레스 완화, 휴식, 웰빙

1,680 / 90 분

시트러스와 플로럴 향이 어우러진 향기로운 여정에서 편안하고 상쾌하며 완벽한 평온함을 느낄 수 있습니다. 라벤더는 숙면을 돕는 강력한 성분으로 잘 알려져 있으며, 일랑일랑(Ylang Ylang)은 호르몬 변화를 균형 있게 조절해 몸과 마음을 안정된 상태로 만들어 줍니다.

드림

1,280 / 60 분

긴장 완화, 휴식, 수면의 질 개선

1,680 / 90 분

행복 속에서 단잠에 빠져들도록 고안되었습니다. 로즈우드, 판단 플라워, 그리고 강력하면서도 희귀한 차이니즈 앰퍼러 자스민과 같은 성분들은 감각을 안정시키고 스트레스를 완화하며 불안을 줄이는 데 도움을 주어, 더 깊고 질 좋은 수면을 취할 수 있도록 돕습니다.

디톡스

1,280 / 60 분

혈액순환 촉진, 신진대사 활성화, 활력

1,680 / 90 분

전신 디톡스에 이상적이며, 특히 셀룰라이트와 부종이 고민인 분들에게 좋습니다. 이 디톡스 프로그램은 부신 기능을 지원하며, 부신 피로, 스트레스, 통증 및 부종을 유발할 수 있는 독소 배출에 도움을 주는 성분들을 함유하고 있습니다.

근육층까지 자극하는 딥 티슈 마사지

1,280 / 60 분

완화, 활력, 회복

1,680 / 90 분

팔, 다리, 등을 중심으로 지친 근육을 풀어주도록 고안된 전신 딥 티슈 마사지입니다. 이 트리트먼트는 스포츠, 피트니스 또는 격렬한 신체 활동을 즐겨 하는 분들의 필요한 부분에 맞게 조정될 수도 있습니다.

타이 퓨전 마사지

1,750 / 60 분

관절 긴장 완화, 유연성 개선, 활력 증진

1,850 / 90 분

2,350 / 120 분

숙련된 테라피스트가 지압과 스트레칭, 다양한 마사지 기법을 통해 관절과 근육의 긴장을 풀어주고, 보다 바른 자세와 유연한 움직임을 선사합니다. 활력을 주는 드라이 마사지 또는 고급스러운 오일 마사지 중 선택하실 수 있으며, 깊은 휴식과 재충전의 세계로 안내합니다.

바스티앙 곤잘레스의 발 마사지

760 / 35 분

혈액순환 촉진, 휴식, 활력 증진

950 / 60 분

발과 다리의 완벽한 휴식을 위해 고안된 트리트먼트입니다. 장시간 비행 후 무겁고 피곤한 다리를 풀어주는 데 이상적인 발가락-무릎 마사지는 이근육 긴장, 관절 가동력, 혈액순환, 피부 탄력 및 부은 발바닥에 중점을 두고 케어해 진정한 휴식을 선사합니다. 블랙 다이아몬드 스크럽으로 진행되는 사전 각질 제거는 이후 마사지 중에 사용되는 크림의 흡수를 촉진하여 활성 성분의 효과를 최적화합니다.



비올로직 호세쉬는 수상 경력에 빛나는 프랑스 브랜드로, 높은 결과 지향성을 자랑하며 각 개인의 피부를
고유한 맞춤형 방식으로 관리하는 방식을 고수합니다.

"맞춤형 접근을 기반으로 한 트리트먼트 방식"

진단

심층적인 피부 진단은 비올로직 호세쉬 프로토콜의 핵심 단계로, 각 Skin Instant©에 맞춰 페이스
트리트먼트는 개인 맞춤으로 진행됩니다.

Skin Instant©: 비올로직 호세쉬의 '뜰을 깨는' 피부에 대한 비전:

비올로직 호세쉬의 '뜰을 깨는' 피부에 대한 비전:

우리의 피부 상태는 하루에도 여러 번 바뀌며, 모든 사람의 Skin Instant©는 평생에 걸쳐 드라마틱하게
진화합니다. 비올로직 호세쉬 전문가들은 이러한 모든 변수를 분석하고 고객의 특정 Skin Instant©
에 가장 적합한 트리트먼트에 대해 조언해 드리도록 훈련받았습니다.

SKIN INSTANT© LAB

20 분

Skin Instant© Lab은 비올로직 호세쉬가 개발한 독점 진단 분석 소프트웨어 프로그램으로, 컴퓨터에 연결된 5개의 센서(수분, 경피
수분 손실, 탄력, 색소 침착 및 피지 수준 측정)로 구성됩니다.

전문적인 더모 코스메틱 분석과 정밀 측정을 바탕으로, Skin Instant© Lab은 방대한 데이터베이스를 통해 각 Skin Instant©에
최적화된 제품과 트리트먼트를 맞춤 제안합니다. 진정한 맞춤형 코스.

페이셜 트리트먼트

고농축 유효 성분을 함유한 천연 식물 성분이 주는 시너지 효과와 개인 맞춤 피부 분석을 통한 맞춤형 트리트먼트로 눈에 띄게 또렷하고 빛나는 피부를 선사합니다.

피부 회복과 재생을 위한 트리트먼트

4,580 / 90 분

비올로직 호세쉬가 개발한 이 혁신적인 트리트먼트는 탁월한 회복 효과로 잘 알려져 있습니다. 첨단 일렉트로스피닝 기술로 순수 세럼을 최대 80% 히알루론산이 함유된 초박형 마스크로 변환시켜, 마치 제2의 피부처럼 밀착시킵니다. 이 혁신적인 마스크는 손상된 피부에 완벽하게 밀착되어 세럼이 피부 깊숙이 침투할 수 있게 해 기존 필러에 버금가는 효과를 제공합니다. 잔주름과 넓어진 모공을 정밀하게 케어하는 동시에 상처를 치유하도록 촉진해 결점 없이 탱탱하고 젊어진 피부를 선사합니다.

산소 공급 및 에너지 활성화 트리트먼트

1,700 / 75 분

2,380 / 90 분

비올로직 호세쉬의 독자적인 옥시제네이팅 콤플렉스와 첨단 안티폴루션 유효 성분을 함유한 제품을 활용하고, 브랜드의 혁신적인 리모델링 머신을 통해 피부의 자연적인 호흡 기능을 되살리는 트리트먼트입니다.

단백질 합성과 세포 신진대사를 자극하여 깊은 산소 공급과 탁월한 해독 작용을 제공하며, 효과적으로 피부 불순물을 제거하여 눈에 띄게 균일하고 빛나는 피부 톤을 선물합니다.

비올로직 호세쉬 개인 맞춤 시그니처 트리트먼트

1,700 / 75 분

2,380 / 90 분

이 트리트먼트는 비올로직 호세쉬를 처음 경험하는 고객을 위해 특별히 고안되었으며, 브랜드의 특별한 스킨케어 철학에 대한 매혹적인 첫 발걸음을 제공합니다. 세션은 테라피스트의 철저한 피부 분석으로 시작되며, 테라피스트는 브랜드의 시그니처 고효율 농축 성분을 사용하여 맞춤형 요법을 큐레이팅합니다. 피부에 불어 넣어진 활력과 환한 광채로 빛나는 즉각적인 변화를 경험해 보세요.

눈가 집중 케어 모듈

600 / 30 분

회복, 진정, 브라이팅

젊어 보이는 눈가를 위해

이 특별한 눈가 집중 케어 트리트먼트는 눈가에 즉각적인 화사함을 더하고 진정 효과를 주며, 주름과 다크서클을 케어하여 환한 눈가를 선사합니다.

*비올로직 호세쉬 페이스에는 스팀 및 압출이 포함되지 않습니다.



바디 케어 트리트먼트

P50 뉴 스킨 바디 트리트먼트

활력, 수분 공급, 브라이팅

950 / 45 분 (추가 시)

1,200 / 60 분 (추가 시)

더 매끄럽고 촉촉한 피부를 위해

한 시간도 안 되어 새로운 피부로 재탄생! 이 트리트먼트는 건조하고 수분이 부족한 피부에 좋습니다. 과일산과 에센셜 오일, 그리고 부드럽게 각질을 정돈하는 전용 글러브로 깊은 각질 케어를 선사하는 트리트먼트입니다. 이 트리트먼트는 피부의 각질과 불순물을 제거하고, 눈에 띄는 노화를 방지하며 피부의 균형을 맞춰줍니다. 마지막 단계에서는 외부 자극으로부터 피부를 보호해 주는 보습 케어로 마무리됩니다.

디톡스 바디 랩

순환 개선, 컨투어링, 디톡스

780 / 45 분

활력을 되찾아주는 바디 랩 트리트먼트로 몸 전체에 선사하는 최고의 정화와 해독을 경험해 보세요. 독소 배출을 돕고 미세순환을 개선하도록 설계된 이 고급 트리트먼트는 상쾌한 활력을 선사합니다.

보습과 피부 활력을 위한 바디 스크럽

각질 제거, 보습, 매끈한 피부

680 / 30 분

부드러운 각질 제거와 수분 공급이 혁신적인 트리트먼트를 경험해 보세요. 부드러움과 건강함이 빛나는 더 매끄럽고 촉촉한 피부로 가꿔줍니다.

피부 강화 트리트먼트

등 이완 마사지

750 / 45 분

목욕 리추얼

480 / 30 분

페이스 마스크

480 / 20 분

아이 마스크

480 / 20 분



코 & 그린 트리트먼트

파이어 문스톤 에너지

2,980 / 90 분

자연적인 열과 필수 미네랄을 방출하는 다양한 활성 화산 미네랄로 구성된 파이어 문스톤이 선사하는 변화시키는 힘을 경험해 보세요. 테라피스트의 숙련된 마사지가 포함된 이 트리트먼트는 신체의 순환계를 강화하여 깊은 이완과 활력을 선사합니다.

바이탈 디톡스

1,080 / 60 분

1,380 / 90 분

아로마 에센셜 오일의 테라피 효과로 몸과 마음에 활력을 되찾으세요.

이 트리트먼트는 주요 림프절 주변의 순환에 초점을 맞춰 혈액순환을 촉진하고 스트레스를 완화하여 활력과 상쾌함을 선사합니다.

피부 강화 트리트먼트

480 / 30 분

식물 치유 바디 스크럽

보태니컬 오일 베이스 밤과 자연 유래 미세 각질 입자가 조화를 이루어, 피부를 부드럽게 정돈하고 미세 순환을 촉진합니다. 다음 단계의 트리트먼트가 더욱 효과적으로 흡수될 수 있도록 피부를 준비해 줍니다. 또한 컨투어링, 탄력 강화, 디톡스, 안티에이징 트리트먼트를 위한 준비 단계로 필수적이며, 이후 진행되는 케어의 전반적인 효과를 극대화합니다.

파이어 문스톤 에너지

1,080 / 30 분

파이어 문스톤의 혁신적인 효능으로 몸에 활력을 되찾아 보세요



웰니스 트리트먼트

리셋 트리트먼트 - 2일 코스

4,950 / 255 분

정화, 영양 공급, 리프레싱

1일 차 - 105분

2일 차 - 150분

리셋은 더 건강한 삶의 방식을 향한 완벽한 재설정입니다. 2일간의 리셋 트리트먼트는 전체 피부 분석으로 시작됩니다.

1일 차: 에피더말 프리퍼레이션 바디 트리트먼트를 통해 피부에 산소를 공급하고, 전신 각질을 부드럽게 제거합니다.

2일 차: Booster VIP O2 페이스셜, 그리고 림프 순환을 돕는 바디 트리트먼트.

슬림 라이프 - 3일 코스

5,300 / 270 분

몸매 관리, 피부 타이팅, 컨투어링

1일 차 - 90분

2일 차 - 90분

3일 차 - 90분

첫째 날은 피부와 바디를 종합 분석하는 것으로 시작하여 1시간 30분 동안 슬리밍 트리트먼트를 진행합니다.

2일 차: 1시간 30분 동안 제공되는 개인 맞춤 부스터 얼굴형 및 턱선 관리(페이스 친스트랩)

3일 차: 1시간 30분 동안 제공되는 슬리밍 트리트먼트(부스터 민씨르)

헬시 에이징 - 3일 코스

6,300 / 285 분

안티에이징, 활력 회복, 에너지 부스팅

1일 차 - 105분

2일 차 - 90분

3일 차 - 90분

헬시 에이징 코스에서는 페이스셜과 바디 트리트먼트의 독특한 조합으로 피부결을 강화하고 톤을 개선합니다.

1일 차: 손 미백 트리트먼트와 함께 Soin Masque Exfoliant P50 Visage(엑스폴리에이팅 P50 페이스 마스크 트리트먼트)가 진행됩니다.

2일 차: 리프트 CVS 전신 트리트먼트

3일 차: 마스크 PIGM 400과 엘라스틴 세럼, 그리고 부스터 얼굴형 및 턱선 관리(페이스 친스트랩)를 통해 건강한 안티에이징 트리트먼트를 완성합니다.

프리미엄 케어 - 1일 또는 2일 코스

5,100 / 240 분

럭셔리, 스트레스 해소, 회복

9,550 / 465 분

1일 차 - 240분

2일 차 - 225분

그랜드 리스보아 팰리스 스파에서 프리미엄 케어를 만끽하세요.

1일 또는 2일 코스 중 선택하세요.

1일 코스에는 Soin Booster VIP O2와 Module Masque PIGM400 페이스셜이 포함되며, 헤비 레그 바디 트리트먼트가 진행됩니다.

2일 코스에는 맞춤형 부스터 페이스셜 및 Masque Biologique Feerie 페이스셜이 제공되고 손 미백 트리트먼트로 마무리됩니다.



스파 예약

스파 컨시어지 팀((853) 8881 9500)에 연락하여 원하시는 스파 트리트먼트와 시간을 예약하세요.

건강 상태

고객과 직원의 건강과 안전은 언제나 최우선 사항으로, 서비스에 영향을 미칠 수 있는 건강 상태, 우려 사항, 알레르기 또는 부상이 있는 경우 저희에게 알려주시기 바랍니다.

또한 지난 14일 이내에 몸살, 기침, 발열, 호흡 곤란, 인후통, 두통 등의 증상이 있으셨다면 알려주시기 바랍니다.

저희 스파 팀이 트리트먼트 전에 상담 양식을 작성하는 것을 도와드리겠습니다.

임신

임산부를 위한 특별한 트리트먼트가 준비되어 있습니다. 이 특별한 기간 동안 가장 적합한 트리트먼트와 서비스를 선택할 수 있도록 스파 컨시어지 팀과 테라피스트의 안내를 받으시기 바랍니다.

도착 시간

예약 시간 최대 30분 전까지 도착하시는 것을 권장합니다. 이를 통해 원하시는 트리트먼트 결과를 저희가 더 정확히 파악할 수 있으며, 긴장을 풀고 웰빙감을 높일 수 있도록 온열, 수증 시설을 이용하실 충분한 시간도 확보하실 수 있습니다. 원하신다면, 고객님의 마사지를 편안한 휴식 공간이 선사하는 고요한 분위기 속에서 시작하실 수도 있습니다.

지각 및 취소 정책

늦게 도착하실 경우 다음 고객의 서비스 제공을 위해 트리트먼트 시간이 단축될 수 있는 점 양해 부탁드립니다. 예약을 변경하거나 취소하려면 4시간 전에 알려주시기 바랍니다. 고지 기간 외에 취소, 노쇼 또는 일정 변경 시 요금이 부과됩니다. 호텔 비투숙객은 예약 시 신용카드 번호 또는 상품권 번호가 필요합니다.

스파 예약 또는 동일한 일행 4인 이상 패키지 예약의 경우, 취소는 24시간 전에 부탁드립니다.

예약 24시간 이내에 몸이 좋지 않거나 기침 또는 독감과 유사한 증상이 나타날 경우, 취소 수수료가 면제됩니다. 직원과 고객의 건강을 최우선으로 생각합니다.예약 참석 여부가 불확실한 경우 스파로 전화해 주시기 바랍니다.

연령 요건

스파는 호텔 투숙객과 1일 이용권을 소지한 고객 모두를 환영합니다. 스파 및 헬스클럽 이용 최소 연령은 18세입니다.

에티켓

저희 스파와 헬스클럽은 휴식과 평온의 공간입니다. 휴대폰 사용을 자제하고, 낮은 목소리로 대화하여 모든 스파 고객의 프라이버시와 편안한 시간을 누릴 권리를 존중해 주시기 바랍니다. 다른 고객이 있는 곳에서의 영상 촬영 및 사진 촬영은 엄격히 금지됩니다.

스파를 이용하는 동안 사물함, 일회용 속옷, 목욕 가운, 수건, 슬리퍼를 제공해 드립니다. 보석류 및 기타 귀중품은 객실 금고 또는 스파 방문 시 제공되는 사물함에 보관하는 것을 권장합니다. 그랜드 리스보아 팰리스는 개인 소지품 또는 분실물에 대해 책임을 지지 않습니다.

트리트먼트 후에는 잠시 시간을 더 내어 그랜드 리스보아 팰리스에서 받은 컬러링북과 함께 여유롭게 마음을 가라앉히고 되돌아보는 시간을 가져보세요. 컬러링은 불안한 생각을 줄여 명상하는 것 같은 상태를 유도하고, 마음 챙김과 고요함을 만들어내며, 마음은 진정되고 전반적인 평온함을 느낄 수 있도록 도와줍니다.

청결

청결, 안전 및 위생에 대한 약속에 따라, 저희 트리트먼트 룸을 매 트리트먼트 후 소독하며 장비는 매 사용 후 살균됩니다.

사물함은 각 고객 이용 후 소독되며, 피트니스 장비는 각 고객 이용 후 살균됩니다.

흡연 및 음주

스파 및 헬스클럽 내에서의 흡연 및 음주는 엄격히 금지됩니다.

분실 또는 손상

더 스파 앳 그랜드 리스보아 팰리스는 개인 물품의 분실이나 손상에 대해 어떠한 책임도 지지 않습니다.

사고 또는 부상

더 스파 앳 그랜드 리스보아 팰리스는 고객이 입은 사고나 부상에 대해 책임을 지지 않습니다.

가격

모든 가격은 MOP로 표시되며, 10%의 봉사료와 5%의 정부세가 부과됩니다. 가격은 사전 통지 없이 변경될 수 있습니다.

950 / 45 분 (추가 시)
1,200 / 60 분 (추가 시)

기밀 유지

그랜드 리스보아 팰리스는 고객과 관련된 어떠한 정보나 개인 정보를 제3자에게 공개하지 않습니다. 고객 정보는 판매 거래 목적으로만 사용됩니다.

상품권

상품권은 특별한 날을 위한 뜻깊은 선물입니다. 친구부터 사랑하는 사람까지, 누구를 위한 선물이든, 스파 컨시어지는 고객님의 선물 준비를 기꺼이 도와드리겠습니다.

헬스클럽

앳 더 그랜드 리스보아 팰리스

독점적인 그랜드 리스보아 팰리스 투숙객 전용

그랜드 리스보아 팰리스 헬스클럽은 크리스탈 스팀 룸, 핀란드식 사우나, 바이탈리티 풀, 샤워 시설,

사물함 등 다양한 온열 및 수중 시설을 제공합니다.

모든 시설은 호텔 투숙객이 이용할 수 있습니다.

안전을 위해 각 시설의 규칙 및 규정을 사용 전에 주의 깊게 읽어 주시기 바라며,

도움이 필요하시면 저희 팀원에게 문의해 주시기 바랍니다.

헬스클럽 이용 시 사물함과 수건이 제공됩니다.

환경 보호와 폐기물 감소를 위한 노력에 협조해 주실 것을 부탁드립니다.

편의용품, 수건, 물을 아껴서 사용해 주세요.

수영장

실내의 수영장을 모두 갖춘 마카오의 몇 안 되는 통합 리조트 중 하나로, 진정으로 특별하고 독보적인 공간입니다.

그랜드 리스보아 팰리스의 25미터 길이의 온도 조절 실내 수영장은 아름다운 마카오 및 바로크 양식 디자인으로 장식되어 있습니다. 풀사이드 라운지 체어와 소파에서 맞춤형으로 선곡된 편안한 비트를 들으며 편안한 휴식을 즐겨보세요. 풀사이드 상주 직원이 음식과 음료 주문을 도와드립니다.

여름철에는 감각적인 비트가 흐르는 실외 수영장이 개장되며, 초록빛의 프랑스식 정원으로 둘러싸인 이곳에서 최고의 여름을 경험할 수 있습니다.

풀사이드 라운지 체어는 선착순으로 이용 가능합니다.

피트니스 센터

그랜드 리스보아 팰리스의 피트니스 센터는 리조트 내에서 가장 넓은 운동 시설입니다.

최신 테크노짐 유산소 운동 기구에서는 초록빛의 프랑스식 정원과 리조트의 아름다운 전경을 감상할 수 있습니다. 운동 수준을 한 단계 높이고자 하는 분들을 위해 근력 운동 스테이션, 프리 웨이트 공간 및 스킬 장비가 마련되어 있습니다.

다양한 프리 웨이트, 줄넘기, 피트니스 볼, 요가 매트가 준비되어 있으며, 시원한 계절에는 야외 정원도 이용할 수 있습니다.

통합된 Technogym® 코치가 제공하는 목표별 루틴으로 스마트 트레이닝을 고객 맞춤으로 경험하고, 동기 부여와 개인 지도 시간을 통해 훈련을 개선하고 운동 효과를 극대화해 보세요. MyWellness® 앱에 연결하여 얼마나 운동했는지 확인하고, 올바른 자세로 운동하는 방법을 안내해 주는 트레이닝 프로그램과 비디오 튜토리얼도 활용해 보세요.

개인 트레이너는 예약 시 이용 가능합니다.

웰니스 클래스

사운드 테라피 코스

소리와 진동의 힘을 활용해 치유와 이완, 그리고 전반적인 웰빙을 증진하는, 깊은 휴식과 활력을 선사하는 세션을 경험해 보세요.

개인	800 / 60 분
커플	1,800 / 60 분
가족용 (최대 4인)	2,000 / 60 분

내면을 다스리는 여정 (요가)

1,200 / 60 분

요가 자세를 통해 체내 균형을 섬세하게 조율하고 신체 자세를 교정해 보세요. 한 시간의 요가 세션은 몸에 필요한 균형을 섬세하게 조율해 주고, 활력을 불어넣어 드립니다.

영혼을 위한 양식(보름달 명상)

1,200 / 60 분

신월이 뜨는 시기와 그 전후의 시간은, 앞으로 나아갈 방향을 분명히 하고 새로운 다짐을 세우며 긍정적인 시작을 맞이하기에 좋은 때입니다.

파워 스트레칭

800 / 30 분

스트레칭은 특정 근육이나 힘줄을 의도적으로 늘이거나 이완시켜, 근육의 유연성을 높이고 보다 편안한 근육 상태를 유지하도록 돕는 신체 운동입니다.



피트니스 클래스

HIIT(고강도 인터벌 트레이닝)

600 / 30 분

실내 및 실외에서 진행 가능

HIIT 운동이라고도 불리는 고강도 인터벌 트레이닝은 신진대사를 촉진하고 기존 유산소 운동보다 더 많은 지방을 태우는 것으로 입증되었습니다. 간단히 말해, HIIT 는 심박수를 높이기 위한 빠르고 강렬한 운동을 특징으로 하는 운동입니다.

개인 트레이너와 함께하는 운동

800 / 45 분

자격을 갖춘 개인 트레이너가 고객님의 목표에 한 걸음 더 가까워질 수 있도록 도와드리며, 맞춤형 트레이닝 스케줄을 준비해드립니다.

서킷 트레이닝

600 / 30 분

서킷 트레이닝은 고강도 에어로빅을 이용한 신체 단련 또는 저항 훈련의 한 형태입니다. 이 운동은 근력 강화와 근지구력을 목표로 합니다. 운동 '서킷'이란 프로그램에 규정된 모든 운동을 한 번 완료하는 것을 말합니다.

