

ネットで探しても
決め手が……

どの店も大差
ないのでは？

疲れを癒すときに使える！

マッサージの
レベルは大丈夫？

お高いイメージ
なんですが……

特集

駐在員が行く! マッサージ

何かと不便も多いミャンマー生活や、出張時は疲れるもの。日ごろ頑張っている自分にごほうびを。忙しい毎日に疲れたとき、身も心も解放したいとき、駐在員もよく行く店へぜひ、気軽に足を運んでみてはいかが。価格やクオリティもさまざま、一押しのお店を紹介！



ネミタ NEMITA

NEMITA SPA

チャトリウム内にある 最高級のタイ式マッサージ

今年8月16日にリニューアルオープンした、5つ星ホテル「チャトリウム」の中庭にある最高級のタイ式スパ。訓練を受けた、経験豊富な一流のスタッフが心地よいリラックスの世界をもたらしてくれる。

ホテル宿泊者の他、土日のゴルフ帰りに利用する人も。ヤンゴンに長く駐在する日本企業の常連利用者も多い。事前予約がおすすめ。たまには日頃の頑張りを讃え、自分へのごほうびに贅沢してみてもいいだろう。



1



3

1. 部屋は7室、シックなデザインと清潔感が居心地のよい雰囲気を生む 2. マッサージの他にも、女性にはアロマセラピー(90分・60USドル)やフェイシャルトリートメント(90分・80USドル)も人気 3. キャンペーン等も随時実施中、内容は問い合わせ確認したい



2

このコースで癒す！

タイ式マッサージ(60分)…25USドル
オイルマッサージ(60分)…40USドル
女性の利用…○ 高級感…★★★★

SHOP DATA

📍 Ground Floor, Chatrium Hotel
No.40, Natmauk Road, Tamwe
Township, Yangon

☎ 01-544500 (Ext.6900,6950)

🕒 10:00~24:00 (最終受付23:00) 無休

MAP P11-C5



日常を忘れて癒される 人気のホテルマッサージ

ヘルシー・スパ

Healthy Spa

ヤンゴンインターナショナルホテル2階にある、駐在員おすすめのタイ式マッサージ。ホテル利用者に限らず、ロコミで通う日本人が多い。利用客はほとんどが外国人で、1番多いのは日本人客という。

メニューは2つのみだが、室内の雰囲気は抜群。忙しさを忘れて、ゆっくりと過ごすのがおすすめ。ホテル内のスパらしいホスピタリティと技術の高さを誇りながらも、リーズナブルな料金を実現。普段使う際にも、日本から来た友人知人へのおもてなしにも最適ではないか。



1

このコースで癒す！

ボディマッサージ(80分)…7,000ks
フットマッサージ(60分)…5,000ks
女性の利用…○ お得感…★★★★

SHOP DATA

📍 No.330, Alone Road, Yangon
International Hotel

☎ 09-73232229 / 09-73232220

🕒 11:00~24:00 (予約は10:30から可)

無休 MAP P12-A1



2



3

1. 足つぼマッサージもおすすめ。ほどよい薄暗さと安心感は、ここがヤンゴンであることを忘れてしまいそう 2. 日本人利用者の多い同ホテル。万が一、順番や予約を待つ場合は1階フロアを活用できる。日本の新聞や雑誌も有 3. 毎日20時以降は混み合う。常に人気のため、事前に予約してから行きたい



予約必須の街の名店 お手頃な中国式マッサージ



ジンシン(精心)

JING XING

バハン地区の日本人在住者も多いパールコンドミニアム 1 階にある、駐在員一押しの中国式マッサージ店。美容院も兼ね、オーナーの中国人夫婦が約 10 年前から開いた。仕事の肩こりや腰痛、ゴルフ後などのビジネスマンの疲れを癒すべく、健康サービスにも力を入れる。

中国の技術を活かし、外国人が満足できるサービスを提供。宣伝はほぼしていないようで、口コミで利用者は増加している。料金は何度も通えるリーズナブルな設定なのも人気の秘密。ミャンジャポ編集部おすすめは「足つぼ」、至福のひとつを過ごそう。

このコースで癒す!

ボディマッサージ(80分)…6,000ks
フットマッサージ(80分)6,000ks
女性の利用…○ 足つぼ…★★★

SHOP DATA

📍 No.G-21,Pearl Condominium,
Corner of Kabar Aye Pagoda Road
& Sayar San Street, Bahan
Township, Yangon
☎ 09-73045260
🕒 9:30~21:00 無休 MAP P11-C4



1. 小さな店舗、雰囲気は美容院の延長か。気軽に行ける懐かしさが、なんだかうれしい 2. 密かに(?)お得な「回数券チケット」を購入し、通い続ける日本人駐在員も多い 3. ボディマッサージの隣では、シャンプーやカット、カラーリングも。ネイルやフェイスマッサージなどメニュー豊富



スウィート・ハート Sweet Heart Spa

カンドーゾ湖の中に位置する、複合施設「ユートピアタワー」4階のミャンマー式マッサージ店。客層のほとんどが外国人で、観光を兼ねた出張者や団体客も多い。英語の対応は慣れたもので、スタッフは3カ月間のトレーニングを受け、合格した女性のみという。

同店はマンダレーにもフットマッサージ店を構える。きれいな内装と手頃な値段、サービスも丁寧。ちょっと疲れたら、景色も楽しみながら気軽に行ってみてはいかが。

読者特典

本誌持参でマッサージ時間「10分」プレゼント!

ヤンゴン絶景も楽しめる 外国人に人気のマッサージ



1. 日本人客は男性が多いとか。女性にはフェイスマッサージ(90分・7,000ks)が人気 2. おすすめの時間帯は、朝 10:00~11:00 と夜 18:00 頃。程よい客の入りで、いつも静かな空間を保つ 3. 同店から屋上へ。カンドーゾ湖やシュエダゴンパゴダを一望できる景色は最高、夜もおすすめ



このコースで癒す!

ボディマッサージ(90分)…7,000ks
フットマッサージ(90分)…7,000ks
女性の利用…○ ロケーション…★★★★

SHOP DATA

📍 4th Floor, Utopia Tower,
Kandawgyi Township, Yangon
☎ 09-73111124 / 09-73111126
🕒 9:00~22:30 無休
MAP P11-C5

マッサージ中 → 使える! とっさのミャンマー語

1. 「痛い!」→「**ナアディ**」
2. 「少し力を弱くしてください」
→「**ネーネーショーペーパー**」
3. 「すみませーん(呼び出す)」→「**カナ**」

チップを渡すタイミングや値段は?

必ず出さないと決まりはありません。満足できたら、気持ちで渡してください。最初は難しいと思いますが、終わった時に直接渡す、または会計時に受付で伝えてもらえれば大丈夫。金額は 1,000ks 以

上が望ましいです(店によって異なる可能性も)。お客様からスタッフ個人に渡すので、もちろん店側の利益にはなりませんからご安心を(笑)。[Sweet Heart Spa オーナー談]

ミャンマーには、まだまだある穴場のマッサージ店。今後もミャンジャポ編集部は、情報収集しながら体験していく。今回、教えて頂いたヤンゴン駐在員の皆さん、取材を受け入れて頂いた店に御礼の気持ちを込めて。次回をお楽しみに。