

楽しい&可愛いを詰め込んで
リニューアルOPEN♡



エリ
hair & cafe YAMS スタリスト

皆さま、こんにちは hair & cafe YAMS スタリストのエリです。ヘアスタイルが変わると、なんだか気持ちまで軽くなる。私は、そんな小さな変化を大切にしています。限られたタイでの暮らしの中で、美容室へ行く時間が、少し気分転換できたり、自分を好きになれたりする時間になりますように。誰かのためではなく、あなた自身のために。その時間を、一緒につくっていただけたら嬉しいです。今回は、そんな素敵な変化のために YAMS がお手伝いができることをいくつかご紹介いたします♡

さりげないイメチェンしませんか？

長さは変えたくない。でも、少し雰囲気を変えたい。そんな方におすすめなのが「バタフライカット」です。顔まわりから骨格に合わせてレイヤーを入れることで、自然なぐびれと、バランスの良いひし形シルエットをつくります。髪に動きが生まれるので、巻いた時もふんわりとした立体感が出やすく、毎日のスタイリングもぐっと楽になります。ロングヘアの長さはそのままに、軽やかさとやわらかな印象をプラス。髪を伸ばしている方や、少しだけイメージを変えたい方にもおすすめのスタイルです。



1ランクUPのおしゃれロングに♡その他の長さの方もお気軽にご相談下さい♡

髪だけでなく心も軽やかに

髪をきれいにすることはもちろんですが、私は「心まで軽くなる時間」を大切にしたいと思っています。「ヘッドスパ」は、頭皮の血行を促し、首や肩のこり、目の疲れをやさしく和らげてくれます。そして、頭皮環境を整えることは、これから生えてくる髪のエイジングケアにもつながります。忙しい毎日の中で、少しだけ自分をいたわる時間を過ごしていただけたら嬉しいです。



凝りや疲れを頭皮からほぐし、髪のエイジングケアにもなる癒しのヘッドスパ♡

親子で過ごすお気に入り空間

タイで美容師をしていると、親子で来店くださるお客様がとて多いことに気づきます。お母さんがカラーやカットを楽しみ、その隣でお子さまも髪を整える。そんな何気ない時間が、とても自然に流れています。キッズフレンドリーなタイだからこそ、「美容室は特別な場所」ではなく、家族みんなが気軽に訪れ、おしゃれを楽しめる場所なのかもしれません。髪がきれいになると、自然と笑顔も増えるもの。親子で鏡を見ながら「似合うね」と笑い合う姿に、私もいつも温かい気持ちになります。美容室で過ごす時間が、ご家族にとって小さな思い出のひとつになれば嬉しいです。



親子で楽しく「おしゃれ」と「笑顔」を実現★キッズスペース&託児サービスもあり♡

Professional's FACE



hair & cafe
YAMS

hair & cafe YAMS

目指したのは、親子で通えるカフェのような空間。託児 & キッズスペースと授乳室完備でベビーシッターも常駐なので、お子様と一緒に安心のサロンです♡

スクンビットソイ 49・
プライムマンション 2階
※ボイスホビークラブの斜め前
プロンポン・トンロー
02-163-4973
9:00~18:00
休水曜日・第2&第4木曜日

気持ちのいいマッサージを受けるために♪



上野 圭司 (うえの けいじ)

リビングアットイーズ CEO
2007年来タイ。人気洋食店やカラオケボックスなどの事業を立ち上げ後、2009年にアットイーズマッサージ&スパを創業。2019年からはオーガニック農園事業を開始。タイハーブで作ったこだわりのプロダクトをタイと日本で販売。タイ人と共に、日タイの架け橋となるように日タイを行き来し奮闘中。



アットイーズ・マッサージ&スパ
創業 2009 年、在住日本人に何度も「好きなマッサージ店」1 番店に選ばれているスパ・マッサージ店。現在プロンポン周辺に 3 店舗。オーガニック自社農園で採れたタイハーブを使ったナチュラルプロダクトの製造販売も実施。



タイマッサージとは？

タイマッサージは、指や手のひら、ひじで圧をかけ、ストレッチを交えて全身をほぐす、タイの伝統医療の一つです。2019 年、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。タイ伝統医学では、全身のエネルギーの流れを整えるものと考えられ、血流を促し、疲労感を和らげ、深いリラックスへ導くことが魅力です。



タイマッサージって痛い？

「タイマッサージは強くて痛いもの」と思いませんか？施術中は、とにかく我慢せず、自分の感覚をセラピストに伝えてください。「痛み持ちいい」程度ならよいのですが、無理な強さを我慢すると身体に力が入り、筋肉などを傷めてしまいます。そして、「痛い」や「痛み持ちいい」を感じる強度は、人によって異なります。日本人は遠慮してしまいがちですが、強さや痛みを伝えることは、安全で心地よい施術に欠かせません。心地よいマッサージの時間を過ごし、効果を最大限に得るために、伝える言葉やジェスチャーでセラピストに感覚や意思を伝えてみてくださいね。

その他のポイント

気に入ったセラピストが見つかったら、指名をするのもおすすめです。好みの力加減や身体の状態も理解してもらいやすくなりますよ。そして、けがをしている場所、持病、妊娠の可能性などは、施術前に必ず伝え、体調がすぐれない日は無理をしないことも大切です。

以下にコツをまとめますので、ぜひマッサージを受ける際には思い出してくださいね。

- ✓ 痛みや強度の好みを伝える
- ✓ 好みのセラピストを見つけて指名する
- ✓ けがや持病などは必ず施術前に伝える
- ✓ 無理をしない



力加減を伝えるタイ語

力加減を伝えるタイ語は、この 3 つを覚えておくことで安心です。

- ① เบาๆ หน่อยค่ะ (バオバオ・ノイ・カー/もう少し弱く)
- ② แรงขึ้นหน่อยค่ะ (レン・クン・ノイ・カー/もう少し強く)
- ③ เจ็บค่ะ (ジェップ・カー/痛いです)

特に「ジェップ・カー」は、遠慮せず、はっきり伝えてください。

at ease のこだわり



at ease では、専任トレーナーによる徹底したテストと技術指導を行い、お客様に合わせた力加減を大切にしています。また、清潔で安心できる環境にもこだわっており、2026 年 7 月現在、TripAdvisor の「バンコクのスパ・ウェルネス」部門で 12 位に選ばれております。

タイマッサージは、身体だけでなく心の疲れまでほぐしてくれます。ぜひ、日々の心と身体のメンテナンスにご利用くださいませ♪



ご来店もお待ちしています↓

> 不動産

主婦の味方！

住まいへ感動を！
一番親身で小回りの効く不動産会社
あなたと住まいをつなぐ シグネットホーム

Amporn (G.M.) Raintree Village 桜井 要 (M.D.)

Cygnal Real Estate Co., Ltd.
085-481-1793 (日本人) 02-103-3223~4 (代表)
www.cygnalthome.com @cygnat_bkk
Official Cygnal Home YouTube チャンネルはコチラ

> スパ&マッサージ

お手頃価格で至福のひと時を！

心と体のメンテナンスに♡

タイマッサージ 500B~
オーガニックハーブボール 980B
オーガニックハーブテント 400B~
米ぬか酵素風呂 700B~

at ease
THAI MASSAGE
マッサージ・スパ
「アットイーズ」
清潔 安心 心ありき

おかげさまで
創業 17 年になりました！

オーナー
上野圭司

日系ゆえの清潔さとホスピタリティ (日本語対応あり♪)
技術力が違います！(専任の指導員が常勤)
高品質のナチュラルプロダクト使用 (5つ星ホテルでも多く使用)

スクンビット 33/1 本店 9:00AM-11:00PM (最終受付 10:00PM)
スクンビット 33/1 スパ店 9:00AM-11:00PM (最終受付 9:30PM)
スクンビット 39 店 9:00AM-11:00PM (最終受付 10:00PM)
※米ぬか酵素風呂・ハーブテントは、33/1 スパ店にて承ります。

お得なプロモーション情報
&ご予約はどちらから

初回特別プロモーション

初めて YAMS にご来店のお客様は、「FACE を見た!」「インスタを見た!」で以下の 2 大特典どちらもプレゼント★
B1,000 以上のメニューのご利用で 10%OFF
ヘッドスパトリートメント (通常 B600) を無料サービス
この機会にぜひご利用下さい♡



もっと知りたい/やってみたい!という方は、YAMS の Instagram をチェック & フォローしてみてください♡

最新ヘアスタイル
を日々更新中♪

お問い合わせは
お気軽に LINE で♡

