



TOP > 観光スポット > まち歩き、公園 > のどかな空間で体スッキリ「タイ式・経絡整体Shine（シャイン）」

シェア

ツイート



のどかな空間で体スッキリ「タイ式・経絡整体Shine（シャイン）」

2021.11.16 UP 西武新宿線沿線東エリア 投稿者：区民レポーター 奥山 行

[観光スポット] [まち歩き、公園] [区民レポーター] [ファミリー]

すっかり日が長くなった中野からこんにちは！

区民レポーターの奥山 行（おくやま ゆき）です。

今回ご紹介するのは「タイ式・経絡整体Shine（シャイン）」さん。新井薬師前駅の近くにいなながら南国のゆるやかな風を感じられる、タイ式マッサージ・整体のお店です。

頭も体もめいっぱいフレッシュしたい今日このごろ、さっそくお店に行ってきました！

新井薬師前駅から徒歩すぐ、便利で寄りやすいお店

西武新宿線「新井薬師前駅」南口を出て左手の道を南へ直進、約5分ほどですぐお店に到着。薬師駅前中央商店街のにぎやかさを楽しみながら向かいます。



南口の改札を左手に進み、コンビニを通り過ぎたら右の道へ



西武新宿線「新井薬師前駅」南口から徒歩4～5分

住宅街の歩きやすい道路をまっすぐ進むと、上高田本通りにかわいい店構えを発見！読みやすいメニュー表と、赤い自転車は遠くからでもすぐ分かります。



緑あふれる入り口が目印！「OPEN」のサインがあります

植物に囲まれて、まずは気軽にカウンセリングを

靴を脱いで柔らかいスリッパに履き替えたら、まずは足湯しながら軽いカウンセリングをしてもらいます。優しいインテリアと座り心地のいいチェアに包まれて、忙しく働いていた頭がスローダウンしていくのがわかります。



お店を開いて15年、まちのオアシス的な癒し空間です

「足を温めてから施術すると、マッサージの効果もぐっと高まるんです」と話してくださったのは、オーナーの大福さん。知らないうちに足にかかっていた負担が、優しく洗ってもらっただけですいぶん楽に。



足湯しながらのカウンセリング、とっても話しやすい！

体も心もほぐれるリラックス空間でのんびり！

足が温まったら、さっそくマッサージルームへ。明るすぎず暗すぎず、程よい照明の中で施術してもらいます。



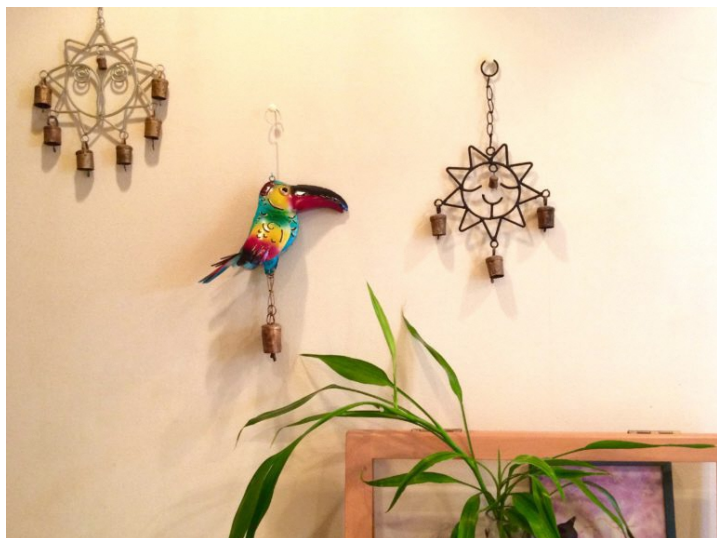
柔らかいランプの明かりの下には眠りネコが。

店内にはオーナーが選んだ心地よい音楽が流れ、エッセンシャルオイルで手作りしたアロマスプレーがほのかに香ります。ほっとする色合いに、まるで自宅にいるみたいにくつろいでしまいます。



優しい香りと静かな音楽、そしてゾウの壁掛け。夏季は涼しげな夏用ラグが用意されます

「混みやすい時間はまちまちです。季節や天気によっても変わりますね」とのこと。比較的平日の夕方が混むことが多いそうです。



魅力的な小物の数々。南国感あふれる鳥は奥山のイチ押しです

ひとりひとりに合わせた、やさしいマッサージにうっとり！

一番の人気コースは「タイ式・経絡整体 レギュラー70分 5700円（税込）」。あまり短いと効果が出にくいこともあり、ある程度まとまった時間を希望される方が多いようです。疲れが溜まっていたり、今日はがっつりリラックスしたい！という時は、ちょっと長めのコースがおすすめ。



換気や消毒、マスク着用など感染予防にも気を使っています

1年を通してよく相談されるのは「冷えの改善」。エアコンの風や運動不足が原因になりやすく、消化不良ともつながっているそう。

心当たりあります…。湯船に浸かるなど、普段から足の血行をよくする習慣をつけるのが大切ですよ。



初回限定メニュー 50分3800円（税込）は大満足のクオリティ！

お店のコンセプトについては「幅広い症状に対応できるような施術を心がけています」とのこと。店内には専門書が置いてあったりと、お客様の症状に合わせて技術をアップデートしています。親身になって相談に乗ってもらえると、安心して体を預けられますね。



家でできるストレッチやケアなど、きめ細かいアドバイスも

オーナーによると「体だけでなく、心の調子についてご相談を受けることもよくあります。痛みはないけれどすぐ疲れてしまうとか、気持ちが沈んでしまって元気が出ないとか」。体の箇所だけにとどまらず、なんとなく調子よくないな…という時にこそ、時間をかけてしっかりとケアしてもらえます！



フェイシャル&ヘッド+首肩マッサージ 40分5000円（税込）

「お客様に『楽になりました』と言ってもらえることが一番うれしいですね。すぐく落ち込んで来店してきたお客様に、『おかげで次の日がんばる元気が湧きました、ありがとう』とお礼を言われたことが忘れられません」と笑顔でお話くださった大福さん。心地よいマッサージを通して、一日の疲れを体の中からほぐしてくれます。

施術後のハーブティーで、仕上げのリラックス

マッサージが終わったら、ハーブティーをいただきながらクールダウンしましょう。デトックス効果とリラックス効果が、温かいティーと一緒に体の隅々まで行き渡る…！



無料サービスのフルーツ・ハーブティーでリフレッシュ完了！

来た時と同じチェアに座れば、姿勢の違いや楽になった箇所がはっきりわかって驚きます。たった数十分でこんなに体がほぐれるんですね…。歩き方やストレッチなど、日常生活で実践できるアドバイスも受けられます。



アジアな動物とかわいいネコが同居し、癒しレベルMAX

女性限定ですか？と問い合わせを受けることもあるそうですが、「男性も女性もいつでも大歓迎です。ご夫婦やご家族で通われる方も多いんですよ」とのこと。

気軽にタイ式・経絡整体Shine（シャイン）を訪ねて、フレッシュな気分を持ち帰ってくださいね。

※撮影のためにレポーター、施術者はマスクを外していますが、通常はマスクをして営業しています。

タイ式・経絡整体Shine（シャイン）

所在地 中野区上高田2-19-1 1F

アクセス 西武新宿線「新井薬師前駅」南口より徒歩5分

営業時間 14:00～21:00

定休日 水曜

★公式サイトは[コチラ](#)

★公式SNS [Twitter](#)



※問い合わせ先の記載がない記事については、まるっと中野編集部までお問い合わせ下さい。

掲載場所近隣の区民の皆様にご迷惑をおかけすることはご遠慮いただきますよう、お願い申し上げます。

※掲載情報は全て記事取材当時のものです。