

WOM

ワム

Bangkok Word - Of - Mouth
<http://www.wom-bangkok.com>

10

October 2025
Volume 210
FREE MAGAZINE

À TABLE監修

いつもの食卓に フレンチを取り入れよう

紫外線に疲れた肌をメンテナンスしよう！
お得な美容情報はWOMでゲット！

秋のアフタヌーンティー
各ホテルで実施中！



全てのお客様に
Happy & Beautyを

JENNY FOCUS

ビューティーショップ

プレミアム まつ毛エクステ



シングルラッシュとボリュームラッシュが
ございます。お客様に合ったまつ毛エクステを
ご提案させていただきます。

*各コースお得な3回券もございます。

ボリュームラッシュ300本

ナチュラル 初回 限定

シングル100本 or ボリューム200本

1,000 B

スタンダード 初回 限定

シングル120本 or ボリューム300本

1,200 B

ゴージャス 初回 限定

シングル140本 or ボリューム400本

1,400 B

プロフェッショナルが施術を担当します



初回
限定

ラッシュリフト

パーマ剤を使わない新しいまつ毛
カールです。自まつ毛が傷みません。

上のみ 1,500 B
990 B

上下 3,000 B
1,490 B

人気
No.1

眉ワックス

男性にもおすすめの眉ワックス！
ご希望に合わせてデザインさせて
頂きます。お仕事帰りに是非

1,200 B
890 B



ジェルネイル

ワンカラー

- ラメOK
- 1色追加 50B

800 B
500 B

プラスカラー

- マグネットカラー
- ミラーカラー
- オーロラカラー など

900 B
600 B

ベースフィルイン

ベースを一層残して施術を行う
ベースフィルインは自爪が薄い方や
爪が割れやすい方におすすめです。
*カラー代、デザイン代は別途かかります。

400 B
200 B

6D眉アートメイク

1本1本毛並みを入れる6D眉アートメイク
全4コースございます。コースの詳細は
HPをご覧くださいませ。

5,900 B~

JENNY FOCUS

美容クリニック

ボトックス
シミ取り
肝斑治療
リジュラン
エクソソーム
美容点滴

ヒアルロン酸
糸リフト
脂肪溶解注射
サブシジョン
ピコトーニング
など



QRから治療メニューを
確認頂けます。

初回プロモーション

ピコトーニング

お肌のメンテナンスや
シミ肝斑予防に

4回セット 15,600 B
11,700 B

高濃度白玉点滴

グルタチオン5,000mg
美白やアンチエイジングに最適

3回セット 5,900 B
7,800 B

エラボトックス

エラの筋肉を縮小して小顔に
食いしばりにもおすすめです。

4,720 B

肩ボトックス

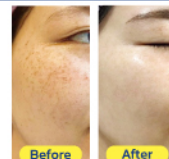
肩凝り解消や肩の筋肉縮小に
手軽にお受け頂けます。

8,900 B
7,120 B

全顔シミ取りレーザー

1回でしっかり効果！
ピコレーザーだから施術後の
赤みが少なくテーピング不要です。

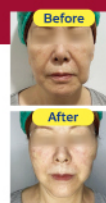
6,900 B



糸リフト

美肌やたるみ予防にも効果的です。
ハイフで効果が感じられない方は
一度糸リフトをお試し下さい。

6本 9,900 B 8本 12,900 B
10本 14,500 B 12本 16,200 B



医療脱毛

最短6回で終了！タイ政府承認の破壊式医療ダイオード脱毛機を使用致します。
-6°まで冷却が可能で痛みが少なくお肌に優しい医療脱毛です。

レディース

脇 3回 2,100 B VIO 3回 5,100 B
お顔 3回 4,200 B 全身 3回 21,360 B

メンズ

脇 3回 2,670 B VIO 3回 5,700 B
お髭 3回 4,800 B 全身 3回 23,760 B

*VIO & 脇 麻酔2回 無料 *全身脱毛は3回麻酔無料

JENNY FOCUS
ビューティーショップ

トローン店
月~木9:00-18:00
金土9:00-19:00
トローンソイ5と9の間 No.88ビル3階
06-1454-1617

ブロンボン店
月~水9:00-18:00
木~日9:00-20:00
スクンビット33
06-2129-4555



JENNY FOCUS
美容クリニック

営業時間 9:00-20:00
スクンビット33 (サクラホテルの隣)
06-2528-8999



クリニック
専用



ニランダクリニック

美しさを充実させる一步

ULTRAFORMER
MPT

NIRUNDAでは、長年日本人の肌悩みに特化した経験豊富な医師たちが、一人一人に合わせた最も効果的な施術を提案しています。無料カウンセリングも受け付けており、世界最先端の医療機器や製品を使用した豊富な治療選択肢をご用意。メニュー一覧はQRコードからご覧いただけます。



オンラインメニュー
一覧はこちら

美容皮膚科・人気施術



シミ・肝斑撃退美肌 レーザーコース

レーザー 4回
• PICO StarWalker® MaQX
• DY • SRA • Genesis

メディカルエステ 4回
• クレンジング・ケミカルピーリング
• 高濃度ビタミン超音波導入
• パック

シミ・肝斑、色素沈着、肌質やトーン改善

29,900 THB



医療レーザー脱毛

A	7 Points	3,999 THB
B	15 Points	8,499 THB
C	20 Points	11,299 THB
D	50 Points	27,999 THB



リフティング治療

医療 HIFU Ultraformer MPT



18,000 THB / 600 Lines

皮膚科専門医チーム:



全てのレーザー治療と注射治療は、米国皮膚科学会認定の医師と、米国FDA承認の機器製品によって行われます。

形成外科専門医チーム:



米国形成外科学会認定の形成外科専門医が、眼瞼手術、フェイスリフト、乳房手術、脂肪吸引手術を専門としています。

美容外科・人気施術

上まぶた・目の上のたるみ取り
(脂肪除去・脂肪再配置込み)



各 30,000 THB ~

下まぶた・目の下のたるみ取り
(脂肪除去・脂肪再配置込み)



各 35,000 THB ~

金額に含まれるもの | カウンセリング費、手術費、薬費、抜糸費、再診費等、全て込み

メンバーシップへ参加

NIRUNDA ELITE MEMBER CARD



ご登録はこちら

会員登録しておく、とっても便利。
ポイントを貯めてもっとお得に美くなる
メンバー制度をぜひ活用しませんか？

ホワイト

レッド

ブラック



UNLOCK
ポイントに応じた得点

- ポイントシステム：ランクが上がると、獲得ポイントも増加
- 施術割引：最大10%オフ
- 限定リワード：豪華なサービスと交換可能

LINE OFFICIAL



@NIRUNDACLINIC

NIRUNDA
AESTHETIC CLINIC

☎ 02-160-4191 ☎ 089-626-1965

f @ Nirundaclinic

[Address] Emporio Place 3F スクンビット・ソイ24
BTS Phrom Phong 徒歩7分

10月ビッグプロモーション

スパ(アカスリ)+AQUAピーリング 3,500B (150分)

モブリング H.B.D.ケア

10月9日~15日まで韓国から来タイ!
韓国人プロセラピスト「イム博士」が施術!

韓国の美容医学博士が開発! 韓国で特許を取得した フェイシャルトリートメント

皮膚科学の原理で肌の内側と外側を同時に刺激。自然のパワーで若く健康な素肌に! 肌の悩みすべてに対応し、一度の施術でも効果を実感できます

STEP 1 HEALTH

血液、リンパの流れを促し、体内に溜まった毒素を排出します

STEP 2 BEAUTY

顔の運動不足を解消! 筋膜をゆるめ、ハリと弾力を取り戻します。特にリフトアップに驚くべき効果が!

STEP 3 DETOX

天然カルナバ成分のブラックフィルを塗布。肌の奥深くまでスッキリ。顔の余分な油や汚れを取り除きます。細菌と死んだ角質を取り除きます。黒ニキビと毛穴に詰まったうぶ毛を除去。明るく澄んだ肌に改善。美白効果あり。細胞を刺激し、肌の再生力を促進して潤いと弾力を与えます

美容クリニックのボトックス、フィラー、ハイフ同様の効果を痛みなし、ダウンタイムなしで実感できる!

1 AQUAピーリング

日本・韓国で
大人気!



アクアピーリング+ウルトラソニック+オメガライト+アクアAHA・BHA
毛穴の老廃物を除去して明るい肌へ。1度の利用で効果が期待できます

通常6,000B ✓
120分 **3,000B**

2 ドクターエアセル



アンチエイジング、皮膚細胞の再生、弾力UP、潤いと明るさUP。ウルトラヴィデボンアンブルセラムは、ミクロレベルの粒子となっており、皮膚に効率良く吸収されます。コラーゲンマスク付き

通常6,000B ✓
120分 **3,000B**

3 ゴールドセラピー



24K純金プレミアムラグジュアリーケア「クレオパトラ」。5種ペプチド入り、リフトアップ、老廃物デトックス、美白、抗酸化、細胞再生、つるつるのためご肌へ!

通常7,000B ✓
120分 **3,500B**

4 パワーツリー

韓国で1番人気!



スーパーリフティング
本気で小顔! 痛みなしの施術、パワーツリーで行うフェイシャルでリフトアップとスリミングはもちろん、小顔が手に入る!! 二重あごもすっきり効果あり!

通常6,000B ✓
120分 **3,000B**

5 RFパワーリフティング お勧め!



血行を促進し、エラスチンとコラーゲンの生成を促進。細胞再生、リフティング、毛穴が小さくなり、しわが減り、肌が引き締まります

通常8,000B ✓
120分 **3,000B**

6 プレミアムホワイトニング



毛穴ケア+スキンスケーリング+ビタミンマッサージ+高周波リフティング+ホワイトニングパック。高濃縮ビタミンC付き

通常3,000B ✓
90分 **1,500B**

7 デトックスにきびケア



有機シュガーワックス
オメガライト
オメガライトは肌をバクテリアから守ります。肌の若返り、肌の引き締めにも効果があります

通常3,000B ✓
90分 **1,500B**

8 リンパマッサージ



顔全身リンパマッサージ+ボディパワーツリー
毒素を除去し、減量、脂肪除去、むくみの軽減、免疫力の増加に効果があります。お顔の血色・色艶が良くなります

通常8,000B ✓
120分 **3,000B**

9 スペシャル スリミングコース Multi-Pola-RF リフティング



アンブルトリートメントマッサージ+脂肪分解クリームマッサージ+超音波マシンによる脂肪分解+仕上げ

通常3,000B ✓ 60分 **1,500B**
通常5,000B ✓ 120分 **2,500B**

アカスリコース(リンパ循環の改善)



スパA 60分 通常2,000B → **1,500B**
レモンバブルジャグジー+韓国式アカスリ+フェイスパック+足角質除去+ヘアトリートメント

スパB 90分 通常3,000B → **1,700B**
スパA+スチームサウナ or ドライサウナ+海藻ボディマッサージ

スパC 120分 通常5,500B → **2,200B**
スパA+スチームサウナ or ドライサウナ+アロマホットストーンマッサージ

スパD 150分 通常7,000B → **2,700B**
スパC+ベーシックフェイシャルトリートメント

ローヤルVIPセラピー
スパA+ゴールドスクラブ+⑨ゴールドセラピー
180分 **4,000B**

全身循環マッサージ60分を
無料サービス!※
コスメは全て韓国製を使用!

※⑨は除きます

まつげパーマ



毎月のビューラーやつけまつげの煩わしさから解放されます!

1回60分 1回 **1,000B**
5回 **3,500B**

tel. 08-1934-7017

スクムビット・ソイ39 138/1
3階建ての一軒家スパ
営業時間9:00~20:00
※ご予約ください

定休日なし
毎日営業しています

日本語
サポート
あり





BELL
SWAG OTONAGAMI COMPANY
BE SLY WITH PSTTORAR

Bell Eye Brow

BELL HAIRからの
ちょっと新しい身だしなみ



お客様「新しくできた眉毛メニューって男でも眉毛って整えたほうがいいんですか？」

施術者「第一印象は数秒で決まります。眉毛が整っていると、清潔感ぐっとあがりますよ！」

お客様「でも、そこまで変わるのかなって...」

施術者「第一印象、3秒から5秒で外見からの印象が決まると言われていて髪がボサボサだと疲れて見えるように、眉毛も整えるだけで顔が引き締まり、清潔感もしっかり上がりますよ」

お客様「確かに...でも、やりすぎるのはちょっと」

施術者「ナチュラルに整えるので、“やってる感”はほぼゼロが得意です。骨格に合った形にするだけで、雰囲気がグッと良くなりますよ」

BEFORE



AFTER



ベルでは最新の日本技術、高材を取り扱っております。“なんでもっと早くやらなかったんだ！”って思うような完全オーダーメイドの眉毛を作ります。ベルのちょっと新しい身だしなみ、自分に合う眉毛がわからないなどカウンセリングのみでもお気軽にお問い合わせください。

オーダーメイド眉毛コース 通常1,000THB→ 800THB~

Menu

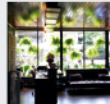
Cut	1,200B
Cut (Stylist Thai)	700B
All Color (ロング料金なし)	2,500B
Perm	3,000B
Dot Spa	1,500B
Set menu	
Cut + Spa	1,500B

☎ 02-000-3001

BELL otanagami salon
① 木~月 9:00 - 21:00
火 9:00 - 18:00
水曜、第2・第4木曜定休
② Sukhumvit 49/11

夜9時まで営業だから
お仕事やショッピングの帰りにOK!
(火曜日除く)

店内イメージはコチラ



スタイルイメージはコチラ



@bellotonagami

お問い合わせ
ご予約は
LINE@もOK



●タクシーなどでご来店の際にドライバーにお見ください

อยู่ใกล้ซอยสุขุมวิท 49/11 ตรงข้ามซอยพร้อมศรี 2 ใกล้ Fuji Super 3

※ゆったりした時間を楽しんでいただきたい為、12歳以下のお子様のご来店はご遠慮いただいております



ピンクリボン月間

乳がんのことを知って、
みんなで支えあいましょう

ピンクリボンキャンペーン

10月はピンクリボン月間。サイアム高島屋では、タイの地方でマンモグラフィー検査を提供する活動を行う〈カンチャナパラミ財団〉と協力し、店内の各ブランドと共に様々なアクティビティをご用意します。

Jim Thompson

ピンクリボン・シュシュ 1個 790パーツ



ピンクリボンをテーマにした Jim Thompson のサイアム高島屋限定デザインのシュシュが登場

サイアム高島屋店内各レジにて販売
販売期間: 2025年10月1日~11月2日

※各デザイン150個限定、お一人様3点まで。予定数に達した場合には販売終了となります
※収益の一部をカンチャナパラミ財団に寄付します

Wacoal

Wacoal Pink Ribbon Hat from Heart



がん患者の方に贈る帽子をデコレーションするアクティビティ。すべての帽子は、タイ国立がん研究所の監督下にある病院の、がん患者の方々に贈られます。

2025年10月10日・11日 10:30~18:00
サイアム高島屋 1階



サイアム高島屋・オリジナルデザイン
ピンクリボンローズピン 1個 99パーツ

サイアム高島屋店内各レジにて販売
販売期間: 2025年10月1日~11月2日

※収益の一部をカンチャナパラミ財団に寄付します

Sabina

Sewing Cup, Sewing Heart プロジェクト



タイの下着メーカー SABINA が19年続けている活動です。乳がん患者の方々に贈る人工乳房を縫うボランティアに参加してみませんか?

2025年10月15日 10:30~15:00
サイアム高島屋 1階

ピンクリボン特別メニュー

サイアム高島屋G階 販売期間: 2025年10月1日~10月31日

DONQ



ピンクリボンブレッド 50パーツ
ピンクチョコレートリボン 60パーツ

麻布茶房

ピンクレモネード
シングルカップ 130パーツ



蔵昌堂



ピンクリボンをテーマにした和菓子
雪平餅 80パーツ ねりきり 120パーツ

GANON



ピンクリボンを
テーマにしたブーケ
1,500パーツ

【gelato pique.】タイ新入荷のアイテムをご紹介します



2025 SUMMER DOGコレクション

夏を満喫する愛くるしい子犬たちがいっぱいシリーズが登場! 快適なルームウェアから、万能グッズまで幅広いラインナップ。パカンス、旅行、エクササイズ、ショッピングなど、タイの暑い気候でのアクティビティにぴったりのコレクションです! 愛くるしい子犬たちと楽しい一日を始めましょう!

サイアム高島屋 2階 USAGI ONLINE STORE

BEYBLADE X-SPORT ZONE 誕生!

タイ初となる「BEYBLADE X-SPORT ZONE」にぜひお立ち寄りください。プレーヤーたちの出会いの場であり、コミュニティスペースにもなるこのエリアは、新商品の発表の際にはその開催地にもなるタイにおけるBEYBLADE Xの中心地。幅広いBEYBLADE Xのアイテムもお求めいただけます。



サイアム高島屋 4階

BEYBLADE X

「食パラダイス鳥取フェア in タイランド」開催!

鳥取の美味しいものがタイにやってくる! 海外初登場の生ドーナツ「TRUFFLE DONUT」や、ご当地グルメ「牛骨ラーメン」、鳥取の柿「露太郎」をつかった特別コラボメニューなど盛りだくさん。鳥取砂浜と有名漫画キャラクターをテーマにしたフォトスポットも出現します。



2025年10月23日~10月26日
サイアム高島屋 G階

日本語チャットでお買い物もできます (平日10時~18時/送料別途)

SIAM Takashimaya

@アイコンサイアム内 (BTS ゴールドライン チャルナンコーン駅直結)

f SIAMTakashimayaJP
siam_takashimaya_jp
siamtakashimayajp





インターコンチネンタルバンコクスクンピットで
アフタヌーンティーを楽しもう

スクンピットの中心、トンローのリビングルーム

ラグジュアリーな空間が広がるインターコンチネンタル バンコク
スクンピットへようこそ！ 活気あふれるトンローにありながら、静か
な雰囲気が漂う当ホテルで、新たな贅沢をご体験ください。

当ホテルの「ザ・ロビー」は、クラシカルな雰囲気のインテリア
が特徴的。モダンかつ洗練されたデザインと、タイの伝統を受け
継ぐ要素が融合し、お客様に特別なひとときを提供しています。
厳選されたプレミアムコーヒーと紅茶の数々は、舌の肥えたグルメの
皆様にも応えるよう、一つひとつ丁寧に仕上げられています。
当ホテルは、世界各国のブランドと地元ブランドをブレンドした、
豊富な種類のドリンクと軽食にもこだわっています。CHARフラ
ワー、サーニーズ、カンヴェラチョコレート、イリー、TWGなど、様々
なブランドの本物の味をお楽しみください。



ウィンターテール・アフタヌーンティー：冬の物語の世界へ

インターコンチネンタルバンコク スクンピットのザ ロビーでは、ウィンターテール アフタヌーンティーをご提供しています。
美しいセイボリーとスイーツが、雪化粧した森の世界へと誘います。優雅さと想像力が融合し、まるで物語の世界
を彷彿とさせる時間をお過ごしください。

2名様で THB 1,490 (税す込み) ドリンク2杯付き
※2日前までのご予約が必要です

スクンピット・トンローで
ラグジュアリーなひとときを



朝食ビュッフェ - Buy 1 Get 1 Free

贅沢な一日の始まりに、厳選された食材と風味豊かなお料理の数々をご堪能ください。AVAプラ
スリーレストランの朝食メニューは、お客様の五感を刺激し、一日を新たな活力で満たすよう、
工夫しています。BTSビューの優雅な空間で朝のひとときをお過ごしください。

THB 1,050 (税す込み) 6歳未満のお子様は無料 毎日 | 6時～10時30分

AVA
Bangkok 55

このオファーは2025年10月31日まで
LINE公式アカウントを通じてのみ利用可能です

CONNECT WITH US

f i x

InterContinental Bangkok Sukhumvit

@icbangkoksukhumvit

@icbangkoksukhumvit

InterContinental Bangkok Sukhumvit
10 Soi Sukhumvit 59,
Sukhumvit Road, Klongtan Nua,
Watthana, Bangkok 10110, Thailand
T: +66 (0)2 760 5999
F: +66 (0)2 760 5900
hktl.dining@ihg.com
InterContinental.com/th/sukhumvit



レジーナで始める脱毛&シミ取り

REGINA

脱毛はトンロー店リサちゃんにお任せ！

脱毛

女性WOM限定スペシャル価格

V+I デリケート脱毛
ゾーン
2回セット 2,990B

子ども脱毛 ※15歳の誕生日まで
ひざ下 トライアル 1回 1,290B
足全体 or 腕全体 どちらか
選べます
5,800B ✓ 12,800B ✓
2回 5,220B 6回 11,520B
9,800B ✓ 15,800B ✓
4回 8,820B 8回 14,220B

IPL光脱毛専門店

[トンローホームプレイス店]

Tel.099-146-0856

Home Place Office Building (Thonglor soi 13)
BF1 Soi Sukhumvit 55
営業時間 9:00～18:30

毎週火曜定休

regina.thonglor

トンローホームプレイス店は立地最高！
Jアベニュー近く、トンローソイ13入り口にごයිいます

月・水・土・日曜日は日本語スタッフ在籍



regina.13



BEAUTY
シミ取り

RQモール49店限定

Q-Switch Nd Yag laser
トーニング + シミ取り放題

全顔 1回 5,500B
3回 14,900B + Aura peel 1回無料
5回 22,900B + Aura peel 2回無料

イボ取り、ホクロ取り CO2レーザー
10ポイントまで 3,600B
20ポイントまで 4,800B
30ポイントまで 5,800B

人気のおでこボトックス治療
Nabotaおでこ+目尻+眉間 3,990B

脱毛、HIFU、シミ取り、ボトックス等

[RQモール49店]

Tel.080-414-3317

139, RQ 49 Mall, 3rd Floor, Unit 532,
Sukhumvit Soi 49
営業時間 9:00～18:30

毎週火曜定休

regina.bkk

シミ取りはこちらの店舗です

火・水・木・土曜日は日本語スタッフ在籍



regina.49



ご予約は日本語でLINEどうぞ！

完全予約制

駐車場完備 / 日本人スタッフ常駐 / 日本人スタッフが無料でカウンセリングを行います

www.regina.co.th

全ての
マッサージ
20~60%
OFF
2025年
10月末日まで

たるみ肌の救世主！ 「Vonae Beauty & Spa」

BTSアソク駅から直結のビル内にある「Vonae Beauty (ボナエ・ビューティ)」は、
“美肌と小顔を同時に実現できる”と奥様方から話題沸騰中の本格エステ。高い施術効果、
リーズナブルな値段、通いやすい立地と、まさに三拍子揃った注目のお店です。

WOM読者限定プロモーション

アイラッシュパーマ 700B→ **500B**

本誌掲載のプロモーションと他の優待との併用はできません。
受付時に本誌「WOM」をご提示下さい。

ウルトラVリフト

105分 5,000B→ **3,000B**



ダーマリフティング

120分 3,500B→ **1,800B** 5回 **7,500B**

ボディスリミング

60分 1,400B→ **1,100B**

90分 2,100B→ **1,600B**

120分 2,800B→ **2,000B**



ホワイトニング+

RFリフティングトリートメント

120分 3,800B→ **1,600B** 5回 **7,000B**

アンチエイジング+ビタミンC

90分 1,500B→ **1,300B** 5回 **6,000B**

アンチエイジング+リフティング

120分 2,000B→ **1,600B** 5回 **7,000B**

Multi-Pola RFボディスリミング
&アンチエイジング
フェイシャルトリートメント

120分 3,000B→ **2,200B**

スペシャルWAX 200B~1,500B

ハイドレートフェイシャル
リフティング

90分 2,500B→ **1,300B**

フェイシャルリフティング
&アロマボディパッケージ

130分 3,900B→ **1,800B** 5回 **7,500B**

韓国風アカスリ 90分 1,500B→ **1,300B**

スーパーラグジュアリーパッケージ

ボディスクラブ(50分) 3,200B ✓
+アロママッサージ(50分) 150分 **2,500B**
+フェイシャルトリートメント(50分)

ホワイトニング

90分 1,800B→ **1,300B** 5回 **6,000B**

ホットストーン背中マッサージ → クレンジング → トーニング →
スクラブ → オゾンスチーム → ヘッドマッサージ → 毛穴ケア →
毛穴トリートメント → 海藻+ハーブパック → 腕マッサージ →
フェイシャルマッサージ → ホワイトニング石膏パック → 脚マッサージ



ゴールドトリートメント

90分 1,800B→ **1,300B** 5回 **6,000B**

ゴールドトリートメント+リフティング

120分 3,800B→ **1,600B** 5回 **7,000B**



Vonae Beauty

TEL. 0-2250-0006
089-202-6980 / 0-2653-1200

BTSアソク駅直結 タイムズスクエア3階
営業時間 9:30 ~ 20:00 (年中無休)

ロビンソン アソク駅
スクムビット通り
タイムズ
スクエアビル
3F
シェラトン
グランデ
ソイ
21

CONTENTS

Vol. 210

October 2025

Features

特集

21 À TABLE 監修
いつもの食卓に
フレンチを取り入れよう



wom-bangkok.com

WOM レcommend

33 Peacock Alley / Ms. Jigger

MEN'S WOM

49 BKK FC



Regulars

Editor in Chief

Takaoka

Designers

Design Desk

Photographer

Theerapat Sumranmak

Accountant

Rattiya Olwan

Programmers

Supapom Sripirom

Pakornkit Songmuangsuk

Distributors

Sunthorn Mukkrai

15 コラム「海外暮らしのキャリアデザイン」by 磯田あい

17 コラム「お金の知識を高めるコラム」by 長谷川建一

19 コラム「タイ野菜でベジフルライフ」by 青澤直子

44 習い事コーナー

50 コラム 田岡道子の「COLORFUL LIFE!!」

52 コラム「バンコクとあやさんと私」by チンチョ

53 イラストコラム「あべきょうこの楽しいバンコク生活」by 阿部恭子

13 目次

28 MAP

54 プレゼント

54 次号予告

Coupon 巻末にお得なクーポン付き!

Everyday25

韓国
ミニマート

韓国ならではの食べ物から化粧品、韓国のお菓子
など色んな商品を選べます。

化粧品の
美容品

美容品

韓国食品

家庭キムチやおかず
スナック

メニュー

キムチやおかずは100%ハンドメイドで
新鮮な材料を使っています。

ハンドメイド
韓国食品

家庭キムチやおかず
スナック

韓国食品

家庭キムチやおかず
スナック

“最高のタイ料理レストランはタイにあるべき”

それを念頭に、ドゥアンポン・ソングサヴァ氏とディラン・ジョンズ氏、ふたりのシェフがBo.lanを創業しました。店名は、ドゥアンポンのニックネーム「Bo」と、ディランの「Lan」の由来しています。ボラーンタイ語でビンテージ・古代を意味します。発音は同じですが綴りが少し異なります。Bo.lanは地元農家と密接に協力し、地域に対して社会的に貢献する事を推進しており、様々な農産物を取り入れて、定期的にメニューを更新しています。また、環境への影響を考え、ゼロカーボンレストランを目指しています。



Bo.lan

スクムビット・ソイ 53 (Soi Pai dee ma dee)
ランチ: 金～日曜 12:00～14:30
Bo.lan Luncheon コース B2,880++
ディナー: 木～日曜 18:00～22:30 (L.O.)
Bo.lan Balance コース B4,600++
Bo.lan Feast コース B4,800++

ご予約は
こちらから



Tel: 02 260 2962 | Email: contact@bolan.co.th | booking@bolan.co.th | Bo.lan | bo.lan_essentially_thai | @Bo.lan



Err Urban Rustic Thai

スクムビット・ソイ 32 店
営業時間: 木～火曜
11:00～23:00 (L.O. 21:00)
Tel: 02 622 2292
Email: errbangkok@bolan.co.th
f ERR Urban Rustic Thai
@ERRBKK

バンサイ店
556 Na Chom Thian 56 Alley,
Bang Sare, Satahip District, Chon Buri
営業時間: 木～月曜
11:30～21:00 (L.O. 20:00)
Tel: 096 720 9498
Email: errbangsaray@bolan.co.th
f ERR Bangsaray
@ERRBSR

ERRでは、本格的な屋台の味に遊び心のあるひねりを加えて、大胆で都会的かつ素朴なタイ料理を追求。新しいスタイルのタイ料理を提供しています。地元産のお酒や、多彩なラインナップのドリンクを思う存分お楽しみください。バーは、お一人様からグループまで対応できる、ゆったりとした雰囲気です。

おすすめメニュー

チキンムービー (パリパリ皮のタリバーチキン)

オーガニックの鶏皮を丁寧に炙り、米ぬか油で揚げた、軽くてサクサクとした食感の料理。Bo.lanの手作り魚醤を使った深い旨味が特徴。自家製シラチャチリソースを添えて

オーガニックチキングリーンカレー
柔らかなオーガニックチキンを新鮮なココナツクリームと自家製グリーンカレーペーストで煮込みました。タイ風薬膳と半熟卵を添えて

オーガニックアサゴの炒め
カリカリのアサゴを、ニンニク、唐辛子、醤油で炒めたスモーク風味豊かなメニュー

ERRシグネチャーカクテル
トロピカルなタイ風カクテル。爽やかで繊細な味、地元の魅力がたっぷり

海外暮らしの キャリア デザイン

どこにいても、
しなやかに生きる



●著者プロフィール 磯田 あい

バンコク3年半、クアラルンプール3年在住し、現在は本帰国。海外暮らしがスタートした時、会社を辞めたことからアイデンティティ・クライシスへ。住む場所や肩書きなどに依存することなく自分を生きることをコーチングとキャリアカウンセリングを学び始める。国家資格キャリアコンサルタントで、世界24カ国205名の女性コミュニティを主宰している



ais0_bkk.kl

第22回

キャリアにも、衣替えを

暑さもかげりをみせ、日本はやっと秋らしくなってきました。秋冬物を引っ張り出すものの、いざ着てみると「以前はしっくりきてたけど今は気分じゃない」とか「今のライフスタイルには合わない」と感じ、それらを手放して、今の私にあうアイテムを揃えている最中です。

ふと考えると、これはキャリアでも同じことが言えると思います。ということで、今日は「キャリアの衣替え」について、3つのポイントをお伝えします。

ひとつめは「手放しをして、最適にする」

サイズアウトした洋服を溜め込んでも、タンスの肥やしになるだけで出番がありません。キャリアも同じで、必要以上に抱え込んだ役割や「～すべき」という思い込みは足枷になりがち。また、過去の職歴や肩書きに縛られて未来の可能性を狭めていたり、まわりの期待に応えようと苦しくなったりしていませんか。手放しをして余白が生まれるからこそ、より自分にあう未来が訪れます。

ふたつめは「新しいアクセントを取り入れてみる」

私は会社員から起業家にシフトしたことで、ファッションもより自由に。カジュアルアイテムも楽しめるようになり、装いの幅も広がってきているように思います。キャリアも同じで、新しい挑戦や出会い、そんな小さなステップが「未来の可能性」に繋がるのです。

そして最後は「大切なものは、そのまま大切に」

何年も愛用しているお気に入りのジャケットのように、キャリアにも「ずっと変わらず持ち続けたい軸」があります。価値観や大切にしたい想い、それらは流行に左右されることなく、自分を支えてくれるベースであり、自分らしさの根源です。「衣替え＝全部変える」ではなく「変わらない私」がいるからこそ、新しい挑戦をも楽しめるようになります。

タイは常夏ですが、あなたのキャリアも「衣替え」のタイミングが来ているかもしれません。衣替えによるしなやかな変化で、あなたのキャリアがもっと心地よく、輝いていくことを願っています！

すくすくキッズルーム

毎週火・木・金 9:00～16:00 開放中！
タイ国日本人会・すくすく会の会員様は、上記の時間であればいつでもご予約なしで、おもちゃ・遊具などで遊べます！

タイ国日本人会・すくすく会では
離乳食の会、ベビー＆ママヨガなど
子育て支援イベントを開催しています
ご出産前のパパママ向けのイベントも！

スクムビット別館
フジスーパー3号店すぐ近く



ご入会手続き、お問合せはお気軽に！

info@jat.or.th

毎週月・木LINEで
最新情報配信中！



タイ国日本人会
Japanese Association in Thailand

バンコク暮らしの 想いを込めて

幼稚園や学校の制服、サッカーのユニフォーム
やバレエのチュチュ、タイ衣装など、想いの
一着をベアに着せよう!

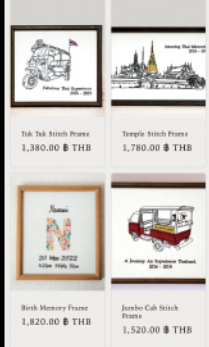
シェルビーチバッグ ¥520
可愛いシェルの柄が涼しげ。
タイ語で名入れが可能です。

オンラインで
かんたん注文!

Design Stitch Frame

Filter and sort

6 products



littlestitchbangkok.com/

洋服のお直しや小物のカスタムオーダー

LITTLE STITCH

ターミナル21 B階(アソーク直結)
営業時間 10:00~19:00
※HPで商品のラインナップを閲覧・ご注文いただけます
TEL.098 246 8198(日本語スタッフ)

LINEからもオーダー可能です



眠りの質を高める KENKOプレミアムマットレス

KENKOプレミアムマットレスは、
理想の寝姿勢を実現する
高反発ウレタンマットレス。
腰痛、その他の体の痛み。
原因はベッドマットかもしれません!
沈みが少なく適度な反発で
寝返りを助けてくれ、
身体の痛みを軽減させてくれます。

高反発マットレスは密度が重要。例えば... 低価格帯は10~15kg/1㎡、
中価格帯は20~25kg/1㎡。KENKOマットレスは50kg/1㎡と全然違う!
通常、このタイプのマットレスを日本から輸入すると価格が1万バーツ超え
となりますが、タイで製造することでこの価格を実現!

マットレスご購入の方
本誌WOMご持参で
替えカバー
1枚プレゼント!
(¥1,500相当)

90×198cm ¥7,500

床敷きがお勧め!
3つ折りにてコンパクトに収納可能!
来客時の簡易寝具としてもご利用頂けます!

持ち運びに便利な
キャリーバッグ付

KENKOカスタマイズ枕で快適な睡眠を

あなた専用の枕をつくってみませんか?

- 温度を23℃前後に維持し、快眠
- 香りが良くリラックスできる
- 流動性のある素材が首と肩の隙間を埋めてくれ、痛くならない
- 防虫、抗菌効果があり清潔

- 素材が選べる
- サイズが選べる
- 高さを選べる

KENKO
SHOP

サイアムパラゴン 4階(Living Zone) / エンポリウム 4階
Tel. 089-135-4068 (日本語) 0-2184-6779
https://kenkoshop.info/ @kenkoshopjp



ネット
ショップは
こちら



Vol.98

FOMCは、利下げ再開も、 慎重なスタンスを維持

9月16、17両日に開催された米連邦公開市場委員会(FOMC)は、
政策金利を0.25%引き下げることを決定しました。利下げは昨年12月以
来です。

今回の判断は、雇用市場が軟化する傾向が見られ、
執拗に低下の兆しを見せなかったインフレにも緩和の
兆候が得られた事から、景気のダウンサイドリスクに
備えた対応を優先したと考えられます。

パウエル議長は先月のジャクソンホール会議で、政策金利引き下げを再
開する用意があると示唆していました。市場ではこれを、今後断続的に利
下げしていくシナリオへの転換と読み込みました。そのため、年末までに
0.5%幅の利下げが実施されるとの予想が広がっていました。

しかしパウエル議長は、記者会見で、雇用市場が以前ほど盤石ではない
と認めながらも、依然としてインフレリスクを注視し、慎重姿勢を崩さな
い意向を表明しました。

トランプ政権は、より大幅な利下げを求める圧力を強めています。しかし、
今回の判断に反対したのはトランプ氏が新たに指名したマイラン理事1人に
とどまり、FOMCメンバーには、圧力に屈する兆しは見られませんでした。
今後も、インフレ圧力にはしっかりと注意を払う決意の表れと言えるでしょう。

金融市場では、雇用市場が失速の兆候を示しているにもかかわらず、金
融政策の方向性が明確でないと受け止めました。その結果、会見後に米国
債利回りは上昇しました。金融市場が織り込むような大幅利下げが実現す
るには、より長い時間が掛かると見られます。

米FRBは引き続き、トランプ政権からの圧力をいなし、インフレ圧力に
注意を払いながら、雇用市場の悪化を防ぐという難題に取り組むことにな
ります。また、パウエル議長は、来年五月の任期満了まで、金融政策を巡って、
トランプ政権との厳しいせめぎ合いを続けることになるでしょう。



お金の知識を 高めるコラム



寄稿者 長谷川 建一

Wells Global Asset Management Limited, CEO
国際金融ストラテジスト

シティバンクグループ日本及びニューヨーク本
店にて資金証券部門の要職を歴任後、シティ
バンク日本のリテール部門やプライベートバン
ク部門で活躍。2004年末に、東京三菱銀行
(現三菱UFJ銀行)に移籍し、リテール部門で
マーケティング責任者、2009年からは国際部
門に移りアジアでのウェルスマネジメント事
業戦略を率い2010年には香港で同事業を立
ち上げた。その後、2015年香港でNippon
Wealth Limited, a Restricted Licence Bankを
創業。2021年には、Wells Japan Holdings
に参画し、新たな金融サービスの開発に取り
組んでいる。世界の投資商品や投資戦略、ア
ジア事情に精通。わかりやすい解説には定評
がある。香港をはじめ、日本やアジア各地で
の講演も多数。京都大学法学部卒・神戸大学
経営学修士(MBA)

新刊

世界の富裕層が実践する投資の鉄則 誰も教えてくれなかった本当の国際分散投資

河野真一(著)、長谷川建一(著) 扶桑社



きたる物価高・円安・大増税時代には、円資産を持ってい
るだけだと資産はとけていくばかり。今、対策を打たないと手
遅れになってしまう。いかにして資産を防衛し、運用してい
けばいいのか? 世界最大の資産運用会社「ブラックロック」
日本法人の最高投資責任者(CIO)の河野氏と、3000人
以上の富裕層をコンサルティングしてきた外資系プライベート
バンカー・長谷川氏が今まで誰も教えてくれなかった「本当の
資産防衛&資産運用」を指南する!



長谷川建一・著
「世界の富裕層に学ぶ
海外投資の教科書」
2022年5月30日、
扶桑社より発行

築100年の 邸宅レストラン



Sriyan Tearoom

ナコンチャイシー通り 43
Payap Pier 徒歩3分
営業時間 11:00 ~ 20:00
(年末年始も営業)
TEL. 064-956-5052
080-446-0072 (日本語)

スクムビット
からの
行き方



- ①車やGRABで直行。約45分
- ②MRTスクムビット駅からMRTサナム
チャイ駅 (Sanam Chai) へ。Rajinee
Pierからチャオプラヤー・エクスプレス
(ボート) でPayapまで船旅
- ③BTS戦艦記念塔駅から車で約15分

コールドブリューティー アフタヌーンティーセット



新登場! タイ産の良質な茶葉を使ったオリジナルのコールドブリューティーが
楽しめるアフタヌーンティーセットです。麺料理とシーフードも加わり、
B650 彩り豊かな味わいに! ぜひ体験してみてくださいね (要予約)

タイ野菜で ベジフルライフ♪

第196回 キャッサバ
(マンサンバラン)

今年も12月7日に「第4回超芋煮会 BANGKOK2025」が開催されます。
もともとは東北人による芋煮を食べてもらおうという企画でした。年々、
他地域も加わり、大きな食のイベントになりつつあります。芋煮といえは芋
芋ですが、実は秋田・青森・岩手は芋はあまり収穫されず、「イモ」とい
えばジャガイモです。みなさんにとってのイモはなんですか? 世界には主
要なイモだけでも10種類ほどあり、品種まで含めると数千種に上ると言わ
れています。今回は、タイでとても重要なイモの一つ、キャッサバを紹介し
ます。



text = 青澤直子
健康料理研究家 (野菜ソムリエプロ&アスリートフードマイスター)

キャッサバのトマト煮炒め(2人分)

キャッサバ 300g オリーブオイル 大さじ2~3
ニンニク(お好みで) 数片 塩 適量
タマネギ 中1/2個 お好みのハーブやスパイス
トマト 中1個 適量
唐辛子(お好みで) ... 適量 ライム 1/2個

- ① キャッサバを適当な長さに切り、皮を厚めに剥きます。
縦に切り込みを入れると剥きやすくなります。さらに縦半
分に切った芯の部分を取り除き、水に浸けておきます
- ② 塩少々を加えた湯で柔らかくなるまでキャッサバを
茹で、取り出して一口大にカットします
- ③ ニンニク、タマネギ、トマト、唐辛子はみじん切りに。
フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて加熱し、
香りが立ったら残りの野菜を加えて炒めます
- ④ トマトがほとんど崩れたら、キャッサバを加え、塩
で味を調整します。火を止めた後、ハーブやスパイスを加
えて盛り付け、ライムを添えて完成です

キャッサバは味にクセがほとんどなく、どんな味付け
にもよく合います。難点は、中心にある芯を取り除く必要
があることと、しっかりと加熱しなければならないこと。
まず下茹でするのがコツです。ペペロン風やガバオ風、
みそ炒めなど、さまざまな味付けで楽しめるうえ、揚げ
て塩をふるだけでも美味。マッシュすればポテトサラダ
風に、丸めて焼いたり揚げたりとアレンジも自在です。世
界中で食べられているだけあり、キャッサバのレシピは
本当に多彩。ぜひいろいろ検索して、あなただけのお気
に入りの一品を見つけてください。

SALADee News

バンコクでも日本で人気の「野菜ソムリエ」や「アスリートフード
マイスター」の資格を取得できます。バンコク地域校では、随時
生徒を受け入れ中。新たな学びに挑戦してみませんか? お申込み・
お問い合わせは青澤まで

●お問い合わせ
Email: saladee.aosawa@gmail.com
TEL / SMS: 081-836-6350 (青澤)
@koppunmaak

☆青☆の旅時間 -AO's Travel Moments-
タイの旅情報も増やしていきますので、
ぜひチャンネル登録をお願いします!



キャッサバ
มันสำปะหลัง
(マンサンバラン)
Cassava / Yuca

キャッサバは、南米アマゾン原産の南国のイモです。古くから
主食として食べられ、今ではアフリカやアジアにも広まり、特に
タイでは広く栽培されています。人気のタピオカドリンクの「もち
もち」は、実はタイ産キャッサバ由来です。
キャッサバには、毒抜きが必要な「苦味種」と、加熱するだけ
で食べられる「甘味種」があり、市場で売られているのは後者。
ほんのり甘くクセがなく、ほくほくとした優しい味わいで、タイでは
おやつとして親しまれています。

主成分は炭水化物で脂質は少なく、グルテンフリー。加熱後に冷
ますと「レジスタントスターチ」という腸内環境を整える成分が増
えるとも言われ、腸活にも◎。カリウムやマグネシウムなどのミネ
ラルも含まれ、むくみやストレス対策にもなります。
市場でしか見かけず、ゴツゴツした見た目で敬遠されがちですが、
素朴なおいしさが魅力。機会があれば、ぜひ一度試してみてください。

今年の歓送迎会は江戸キッチンで決まり!

飲み放題
120分

76品目から組み合わせ無限大!
幹事さんオリジナルのコースをつくろう

2名様より
承ります

1名様あたり

B1,000~B1,500

※全てのコースに飲み放題120分と杏仁豆腐がつきます

ご予算、人数、性別、年齢に合わせて
お好みに料理をチョイス!
会社の同僚と、ご家族で、女子会、合コンにも対応!
メニューの詳細はフェイスブックからご確認ください
選びきれない幹事様には既存のコースもございます

ご不明な点はお気軽にお尋ね下さい
店舗 02-057-2272 / 携帯 092-334-2272
スクムビット・ソイ49 @ipt4907r
営業時間 / 平日 17:00~24:00 (L.O. 23:00)
土日祝 11:30~15:00 / 17:00~24:00

メニューは
フェイスブック
から



ご予約は
江戸キッチン
LINEから



皆様のご要望にお応えして、
日本から輸入しました!

MaxValu全店で発売中

甘口・中辛・辛口 各種
59パーツ / 1箱

Maxvalu, Maxvalu Tanjai 各店舗

日本語でご相談ください

日本人常駐バンコクのお医者さん

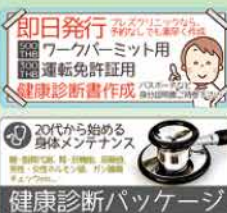


<https://clinic.blez-web.com>

内科総合診療 診察時間 Open Hours
月～金 mon-fri 10:00～19:30
土・日 sat-sun 09:00～17:30
※14:00～15:00まで休憩時間です。

プレズクリニックアソーク
☎ 092-224-6972
✉ info@blez-clinic.com

プレズクリニック24ブロンボン
☎ 091-058-2424
✉ blezsoi24@blez-clinic.com



※事前にご予約いただきますとスムーズにご案内可能です。

＜特集＞

À TABLE 監修

いつもの食卓に フレンチを取り入れよう

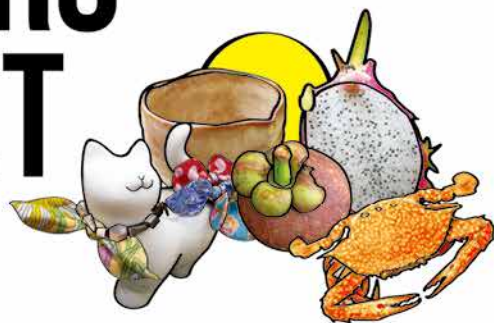
家庭料理というと、どうしても日本食に偏りがちな日本人。
たまにパスタやハンバーグも作るけど、それ以上の発展がない方が多いはず。
もちろん、タイに住んでいるからタイ料理を学ぶのも良いけれど、
今号では世界で最も難しいとされるフレンチの中から、
素人でも家庭で出来るメニューを
「À TABLE」のAYA先生に伝授してもらいます。



K VILLAGE FARMERS' MARKET



Visit our community's curated market
for local seasonal produce, seafood
and artisanal products. We are pet
and child friendly so bring everyone!



11-12, 25-26 OCT 2025

9 am - 6 pm

at K Village, Sukhumvit 26

Facebook Instagram Twitter

Tel: 02-266-4419 (J)



クッキングクラスについて

毎週月曜日に実施。定員は8名まで。フランスの家庭料理、ピストロやレストランの料理、地方料理、デリなど、テーマを変えながら4品程度のコース料理を、講師のAYA先生がデモンストレーション形式で教えてくれるフランス料理教室となっています。

朝9時30分から午後2時まで、素材の扱い方、盛り付け方はもちろん、料理の歴史や背景、家庭でも役に立つプロの豆知識などを交えた説明を聞きながら、料理の全ての工程を見学し、最後にランチを兼ねた試食会、という流れです。

受講者がメモを取っている間にデモを見損ねる事がないよう、AYA先生目録の詳しい説明を添えた丁寧なレシビシートをもらえるのが嬉しい。“フランス料理なんて敷居が高い”と思われがちですが、実は普段のレパートリーに加えたいくなるシンプルな料理も沢山！

友達同士でのプライベートグループレッスンもリクエスト可能。1回ごとの申し込みなので気軽に参加してみて。

レッスン代 ¥2,600~

※クリスマスなどの特別メニューは若干料金が上がります



@atablebangkok



AYA先生のこと

初めてミシュラン3つ星レストランに行ったのは中学1年生の時。フランス東部、アルプス地方のアヌシー湖まで家族で足を延ばしたのだとか。東京の実家のキッチンにはまるで厨房そのもので、高火力コンロ、業務用魚焼きグリル、オーブン2台が揃っている。お母様は道具へのこだわりが強いそう。「美味しい物」への探求心が強いご両親の元で育ったAYA先生は、手先が器用なお菓子が好き、という理由でパティシエを目指し、フランス・パリのコルドン・ブルーに留学。負けず嫌いな性格が高じて、料理、製菓ともグラン・ディプロムを取得。

3つ星レストラン「Taillevent」のMichel Del Bourgo氏の元でスタージュ（研修）を経験し、その後1つ星レストラン「Clovie」に5年間勤務。結婚・出産を機に「子供がいると、夜遅くまで厨房に立つシェフの仕事は続けられない」と考えていた頃、ご主人の転勤でベルギーに帯同。そこで料理教室「À TABLE」を主宰。その後、モロッコやオランダなど13年間に渡るヨーロッパ生活をを経て、2018年、タイで法人を設立。料理教室と並行し、2023年、エカマイの一軒家でカフェを開業。ポップアップマーケットなどで焼き菓子の販売も行っています。



カフェ「À TABLE」

19/8 エカマイ・ソイ12
営業時間：9:00 ~ 16:30 (水曜・土曜)

人気メニュー

モーニングセット ¥380
月替わりランチ ¥460 ~ ¥490
アールグレイスフレ ¥320
オニオングラタンスープ ¥250
オープンサンド ¥380
ケーキ ¥170 ~ ¥210
焼き菓子1袋 ¥130 ~ ¥220
カヌレ1個 ¥80



10月のランチ

カフェ「À TABLE」のこと

月替わりのフレンチランチの他、オープンサンドや手作りケーキなどが楽しめる一軒家のカフェ。フランス産バターなど、素材にこだわって作る焼き菓子を始め、贈答用の焼き菓子詰め合わせなどの販売もしています。朝9時からオープンしているので、朝活にもおすすめ。フレンチトーストとドリンクがセットになったモーニングセットもあります。ランチタイムは予約がベター。メニューはインスタグラムをチェックしてみてくださいね。10月から新メニューも加わるそうなので楽しみに！



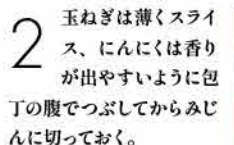
レッスン風にお届けします!

Poulet Basquaise

鶏のバスク風トマト煮込み



1 トマトはヘタを取り、皮ごと一口大にカット、パプリカは内側の白い部分と種を取り除き、1cm程度の短冊に切る。
※最初に上下を切って筒状にしてから芯をくり抜くと簡単。白い部分はエグ味が出るので使わない



■材料 (4人分)

鶏もも肉 (骨付き) ... 4本	塩コショウ 少々
トマト (中) 4個	カイエンヌペッパー 小さじ1/4
パプリカ 2個	クミン 小さじ1/4
玉ねぎ (中) 2個	ブーケガルニ
にんにく 4個	(タイム、月桂樹、パセリの茎)
トマトペースト 大さじ1	 1セット
白ワイン 1/2カップ	オリーブオイル 適量

6 玉ねぎ等がしんなりしてきたら、にんにく、トマトペースト、スパイスを入れ2分ほど軽く炒め、白ワインを入れて煮詰める。

※野菜を炒める時は塩を振って水分を出す。玉ねぎの甘味も出る。しんなりしない人は油が足りないか、鍋が大きすぎる可能性あり



野菜の量が半分ぐらいに!



フランスとスペインにまたがるバスク地方はトマト料理が多く、今回もトマトを沢山使いますが、タイのトマトは味が薄いので、トマトペーストを少し加えるとコクが出ます。ペーストを入れる際は弱火にしましょう。そうしないと糖質が焦げるので注意

7 トマト、ブーケガルニを加え、焼き付けた鶏肉を鍋に戻し、肉が3分の2程度隠れるまで水を足す。



※ブーケガルニは「だしパック」などでまとめるとバラバラにならずに便利。タイでもアジスーパーなどで購入できます



8 蓋をして弱火で40分から1時間ほど、鶏肉が中心まで柔らかくなるまで煮込む。



9 鶏肉を取り出してアルミホイルで保温しておき、残りの野菜と煮汁を軽くトロっとするまで煮詰める。



10 塩コショウ、カイエンヌペッパーで味を調える。

11 パセリを添えてサービス。



3 鶏もも肉は軽く水で流した後、余分な脂肪を取り除き、塩コショウをする。



4 オリーブオイルをしっかりと温めた鍋で、鶏肉の両面に綺麗な焼き色を付け、パットなどに取る。

※油をたっぷり使い、煙が出るぐらい熱くなってから鶏を投入。皮がしっかりと焼けるまで動かさないのがコツ



5 同じ鍋で少量のオリーブオイルを足して、玉ねぎとパプリカに塩コショウを加えてしんなりするまで5分程度炒める。

※鶏肉を焼いた時に鍋底にこびりついた茶色い部分は美味しい部分なので取り除かない!

A Y A 先生のつぶやき

たまにしか使わないような道具や食材も、「A TABLE」のクッキングクラスで出会って、意外と色々な事に使えることが分かって、思い切って買ってみる。という生徒さんも多いです。タイではヴィススーパーマーケットなどで入手できる海外の食材が多いので、フレンチやイタリアンにもチャレンジしやすい気がします

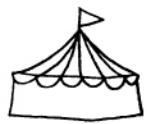


肉にも魚にも合うケイパー。シチリア風の核付きタイプは見た目も食感も楽しめる優れもの



タルタルの筒形は一つあると便利。料理があっという間にプロ仕様になるし、リゾットやデザート盛り付けにも使えます

「鶏のバスク風トマト煮込み」には、バスク地方の食材であるエスペレットペッパーを使うとより本格的ですが、タイや日本では手に入りにくいので、レッスンではカイエンヌペッパーで代用しています。ヨーロッパを訪れると、地元のマーケットに立ち寄り、その土地のスパイスを買うのが定番



Tartare de thon niçoise

マグロのタルタル、ニース風

まずはピストゥー（バジルソース）から！ 沢山作っておけばパスタなどにも使えます。冷凍も出来るので便利。

1 バジルは水でさっと洗い、沸騰したお湯に数秒くぐらせたあと、氷水に取る。

※冷やすことで1週間程度、綺麗な緑色がキープできます



2 粗熱が取れたら水を切り、キッチンペーパーで水分をしっかりと取る。

※水分が残っていると日持ちしないので注意



3 松の実（弱火）やオーブン（150度）で10分ほど焼く。

4 ミキサーの中にバジル、松の実、オリーブオイル、塩コショウを入れ、細かくするまでミックスする。



COMPLETED

※タルタルに混ぜる物の一部を飾り用に取っておくと綺麗に盛り付けることが出来ます



■材料（4人分）

【タルタル】	ブチトマト	8～10個
マグロ（刺身用）	ブラックオリーブ	4個
ラディッシュ	ワインビネガー	小さじ2弱
ケイパー	オリーブオイル	大さじ1と1/2
アンチョビ	塩コショウ	適量
うずらの卵	松の実	10g
【ピストゥー】	オリーブオイル	1/2カップ
バジルソース	塩コショウ	適量
バジル		

1 うずらの卵は常温に戻し、沸騰したお湯で4分茹で、水にとって冷めたら殻を剥いておく。

2 ミニトマトは半分～1/4にカット。ケイパー、アンチョビ、ブラックオリーブは荒みじん切り。ラディッシュはスライサーで細かい棒状にカットし、一部をスライスして盛り付けに使う。

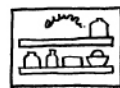
3 マグロは5mm程度の角切りにし、ボールに入れる。

4 3にケイパー、アンチョビ、ブラックオリーブ、ラディッシュ、ワインビネガー、オリーブオイルを入れ、塩コショウで味を調節しながら混ぜる。

※先に味付けすると水分が出るので、全て準備した後、直前に混ぜましょう

【盛り付け】

1. 型の中にタルタルを入れスプーンの背などを使い平らにする
2. ミニトマト、ラディッシュ、うずらの卵、バジルを盛り付ける
3. 型をそっと外し、周りにピストゥーをかけて出来上がり



Tarama

タラマ（ギリシャ風魚卵マヨネーズ）



■材料

とびこなど魚の卵	約60g
食パン	30g（8枚切り1枚）
牛乳	大さじ2～3
卵黄	1個
オリーブオイル	約1/2カップ
レモン汁	小さじ1～1/2
塩・胡椒	適量
カイエンペッパー	少々

【付け合わせとして】
食パン 2～3枚（スティック状にカットしてトーストする）
生野菜スティックなどお好みで



COMPLETED

1. 食パンはみみの部分を切り落とし、一口大にちぎる。牛乳を加えて柔らかくなったらしっかり搾り、余分な牛乳は捨てる。
2. ミキサーに食パン、卵黄、とびこを加え良く攪拌する。
3. オリーブオイルを少しずつ加えながら更に混ぜる（マヨネーズを作る要領で）。
4. レモン汁、塩胡椒、カイエンペッパーを加えて味を調える。
5. 生野菜のスティックやトーストしたパンなどを添えてサービス。

Clafoutis aux fruits rouges

ベリーのクラフティ



■材料（6～8名用）底が抜けない型、直径20cm程度

全卵	3個	バニラエッセンス	小さじ1
グラニュー糖	100g	ベリー類（冷凍でもOK）	
薄力粉	60g		250～300g
牛乳	220ml	バター（型用）	大さじ1
生クリーム	120ml	グラニュー糖（型用）	大さじ2
溶かしバター	30g		

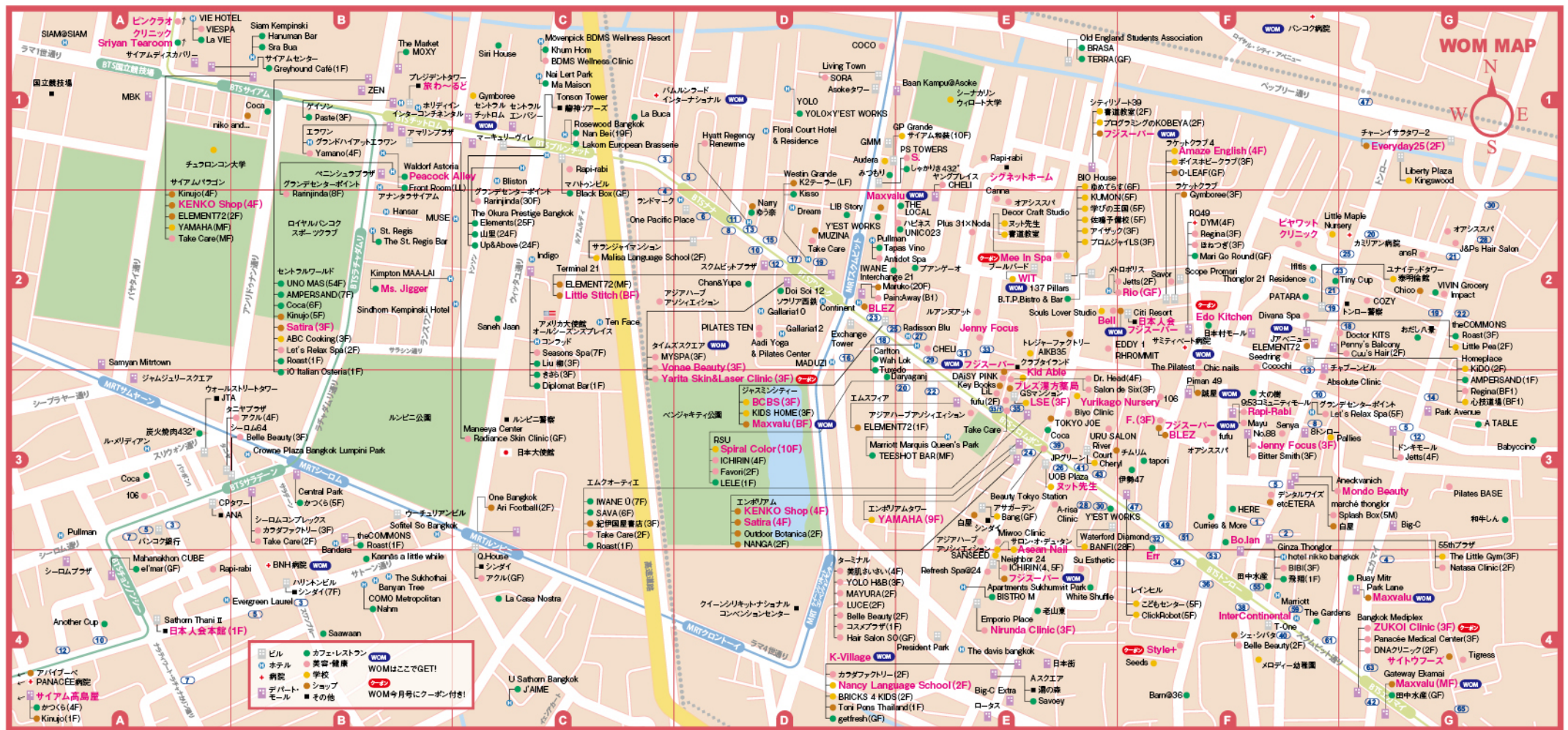
1. オーブンを180度に予熱する。
2. 型の内側に常温にしたボマード状のバターをたっぷり塗り、その上にグラニュー糖を全体にまぶした後、使うまで冷蔵庫で冷やす。
3. ボールに全卵とグラニュー糖を入れ泡だて器でよく混ぜ合わせる。
4. 振った粉を加え、混ぜ合わせる。少々だまが残っていてもOK。
5. 生クリームと牛乳、バニラエッセンス、溶かしバターを加え良く合わさったら、網でだまを濾す。
6. 型にベリー類を入れその上から生地を流し入れる。
7. 180度に予熱したオーブンで35～40分表面に綺麗な焼き色が付くまで焼く。

※途中25分で型の向きを変えると全体に綺麗な焼き色が付きやす

※ほんのり温かい状態でも、冷たい状態でもどちらも美味しく召し上がって頂けます



COMPLETED



サティラはタイ語で 「長寿」という意味のブランド

創業者のチャリ氏氏は、母親が産後にタイハーブの集中ケアを受けたことをきっかけに、幼い頃からハーブと触れ合ってきた。医療的な効果やアロマ効果などの研究を重ね、1999年にスパプロダクトのブランドを創立しました。サティラには、ボディケアやアロマ商品だけでなく、フェイスメイクの基礎化粧品シリーズがあり、そのクオリティも高いです。

今回はCentellaスキンナリッシュングローションをご紹介します。ビタミンAとセンテラアジアチカが、アンチエイジング効果を発揮します。肌を保湿するアロエベラ抽出物とハチミツを配合しており、栄養たっぷり。殺菌力もあるので、柔らかくしなやかで清潔な肌へと仕上げてくれます。

ボタニカル スキンナリッシュング ローション
30ml B220 210ml B960
同じシリーズのフェイス & ネッククリームも人気!



セントラルワールド店移転のお知らせ
10月1日より、セントラルワールド5階
「New Zone」に移転します

販売店 エンポリウム4階 (Exotique Thaiゾーン) / セントラルワールド5階 / スワンナプーム空港 (キングタワー) ほか

オンライン
ショッピング

www.satirathai.com

satirasapacut Satirathaiofficial @satira satira

one-stop service

WOM-Bangkokを運営する株式会社メディア・プレストでは下記の様な事業をおこなっています。
是非お問い合わせください。

撮影
写真撮影
動画作成

執筆
翻訳
[英語、中国語、タイ語、
ベトナム語ほか]
パンフレット作成
メニュー作成

デザイン
看板デザイン
ロゴ作成
パッケージデザイン
ノベルティ製作

WEB
デジタルマーケティング
ホームページ作成
デリバリーサイト
ショッピングカート

MEDIA PRESTO CO., LTD. Bangkok Head Office

#123 Promsak Mansion, 5 Phrom Sak Alley, Klongton-nua, Wathana, Bangkok 10110

お問い合わせ: 02-103-1423

https://www.media-presto.com





完全プライベートサロン
脱毛・パーソナルトレーニング

Style+ 11周年記念プロモーションは
2025年12月末まで。定員に達し次第終了



STYLE+ HP
styleplus8.com



LINE
styleplus_thailand

自分史上
最高カラダへ

Style+は、多くのインフルエンサー様にご利用いただいております。



11周年記念 プロモーション

初回限定 Trial

全身 脱毛

(1回) TRIAL
3,980 THB

選べる Trial

ヒゲ 脱毛

キャビテーション

VIO 脱毛

E-LIGHT

腕・脚 脱毛

トレーニング

(1回) ALL
980 THB

PERSONAL GYM

食事サポート + トレーニング

キレイに痩せる！
最高のカラダを手に入れよう

【サブスク】
PACKAGE X

毎月2回
パーソナルトレーニング
毎月2回 EMS

4,980 THB

【サブスク】
PACKAGE Y

毎月4回
パーソナルトレーニング

7,980 THB

【サブスク】
PACKAGE Z

毎月3回 パーソナルトレーニング
毎月1回 EMS/キャビテーション
毎月1回 全身脱毛

9,980 THB

パーソナルジム 60分コース
+ EMS 30分コース

初回
限定

今だけ！
980 THB

超一流の
トレーナー

コスト最強
サブスク

完全個室
プライベート

プロトレーナーがあなたに合ったトレーニングプログラムを作成！
最高の結果をお約束します。



Yarita
ญาริตา คลินิก
Skin & Laser Clinic

ヤリタクリニックのドクターとチームは皮膚専門医の資格を持っています。
すべての施術はFDAから認可されています。



サワニー先生

● Board of Dermatology
● Certificate in Dermatotomy

★☆☆ 10月の Special Promotion ☆☆☆

フェイス&ネック ホクロ・イボ・シミ取り

ボディ

CO₂-QS
レーザー

1回	¥900~ ¥1,500	10回	¥3,390
20回	¥4,390	30回	¥5,390

1回	¥1,000~ ¥2,000	10回	¥5,390
20回	¥6,390	30回	¥7,390

シグネチャー・レジュビネーション
(しみ、しわを減らし、美白を促進)

恵理さん バンコク在住 シミ、しわが減り、1回目から効果を実感できました。
肌が滑らかになり、たるみも解消。IPLだけでなく、色々なトリートメント
がセットになっているのでお得感がありました。



Microdermabrasion によるピーリング、粉末の導入、凍結。現在
もっとも優れた技術として
推奨されています。EPを
使用します。

EPによるビタミン美容
液の導入、凍結。現在
もっとも優れた技術として
推奨されています。EPを
使用します。

コラーゲンを再生さ
せ、血行を促進します。

IPL照射。シミ・しわを
解消し、美白を促します。

肌に潤いと艶を与える
保湿マスクをします。

プロモーション

1回 ~~¥7,500~~ → **¥4,000**

5回コース

¥19,500

さらに、
1回無料!

おトク

ボトックス

● 1ヶ所	¥4,800
● 2ヶ所	¥9,000
● 3ヶ所	¥12,900
● エラ	¥9,000

アメリカ製



おでこ、眉間、目尻などのしわを減らしたい方に!

● 1ヶ所	¥2,990
● 2ヶ所	¥4,990
● 3ヶ所	¥5,990
● エラ	¥5,990

韓国製
Aestox



● Juvederm 1ml ~~¥12,600~~ → **¥11,900**

● Rejuran 2ml ~~¥9,900~~ → **¥8,900**

最新脱毛レーザーを導入!

日本人の肌に最も適したダイオードレーザー脱毛

● 医師が施術いたします ●シェイビング無料サービス!



BESTSELLER

レーザー脱毛プロモーション

● 1ヶ所ご購入で 10%オフ ● 2ヶ所ご購入で 20%オフ

● 3ヶ所以上ご購入で 30%オフ

Yarita

[ヤリタ]



お電話でご予約の上、ご来店ください(日本語可)
タイムズスクエア3階 BTSアソーク駅直達
ロビシンデパート向かい 5番出口より徒歩1分
営業時間 10:00~17:00 日曜定休
Tel.088-012-3410
※10月13日(月)はお休みさせていただきます

つくれます

キレイはこれで

MEGUMI

1000以上の美容法から
MEGUMIがほんとに
効いたものだけ教えます！

- 女優はだいたい「これ」を持ってる
- スチームは「5000円」くらいのもので十分
- 大人のリップは「落ちない赤」を武器にする
- MEGUMIのおすすめ美容医療

シミ・シワ・たるみも
これで対策！
美容の
コツ 86

ダイヤモンド社

本当に色々やってきた人が辿り着く、
切らない、針を使わない美容習慣。

まだ知る人ぞ知るリフトマシンですが、スターどころで受けていない人はいないというくらい人気のメニュー。痛みがかなり少なく、1回3万円弱とリーズナブルで通いやすいのに、効果はばっちり。これまでハイフの最高峰と言われる「ウルセラ」も超高額な「サーマクール」も試しましたが、個人的には引き上げ具合や肌の内側がふっくらする点でいちばんだったのが「ソニックフィット」

引用元「キレイはこれでつくれます」[著者MEGUMI]

誰にも教えたくない。わたしだけのヒミツ。

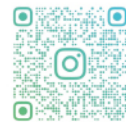
NEW Promotion /
業界では異例！予約6,000人待ち！
ネック + フルフェイス
旧プロモーション価格
9,800B ▶ 7,200B

近年、円安の影響もあり、バンコクと日本で価格差が目立つという状況でしたが、バンコクにお住まいの皆様にも、ソニックフィットをもっと身近に感じ、快く受けていただけるように、今回より日本でソニックフィットを受けられる系列店「リリーオン」とはほぼ同価格へ変更いたしました。バンコク・トンローでは、最多指名のRISAにしかできない技術をご提供して参ります。

ご予約時はこのページの写真を撮ってお送りください

※ご予約が混み合っておりますため、お早めのご連絡をオススメ致します
※New Promotionは予告無く変更する場合がございます。予めご了承ください

MONDO BEAUTY



BEFORE・
AFTERは
インスタから



無料
カウンセリングも◎
お問い合わせ・
予約は
LINEで承ります
(日本語OK)

トンロー・ソイ4と6の間
158/1 Aneekvanich Building Sukhumvit rd. Sukhumvit 55

営業時間 10:00 ~ 18:00 (平日) 11:00 ~ 19:00 (土日)
水曜 / 第2・4木曜定休

※各種クレジットカードご利用可能

BTSトンロー駅
スクムビット通り

WOM
Recommend

Peacock Alley

ラチャダムリ通り Waldorf Astoria Bangkok内 MAP B1

営業時間: 12:00 ~ 17:00

TEL: 02-846-8888 Email: bkkwa.fb@waldorfastoria.com

ウォルdorf・アストリア・バンコクでは、季節限定のアフタヌーンティー「Fall for Autumn」を実施中。毎回繊細で美しいセイヴオリーとスイーツが並ぶ同ホテルのアフタヌーンティーですが、今回は「秋」をテーマにかぼちゃやキノコなど可愛いモチーフがゲストを迎えてくれます。ホテルはBTSラチャダムリ駅至近ですが、チットロム駅から徒歩7分程度。「Peacock Alley」はロビー階にあります。ロイヤルスポーツクラブを眼下に臨む贅沢な空間で優雅な午後をお過ごしください。

2名分 B2,600++ (コーヒーマたは紅茶2名分付き)



ベリーとフォアグラを添えたパンキンヌードル、トリュフエスプーマとプロットヒエンを添えたクリームマッシュルーム、スモークサーモンとシトラスエッセンスを添えたキャロットパッチ、キュウリのピクルスとクリスピーピーツを添えたタコ。グランマルニエガナッシュを添えたアーモンドマカロン、トーストしたピーナッツバタームースとチョココレートブラウニー、キャラメリゼアップルを詰めたクロワッサンペストリーバスケットなど

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

Ms. Jigger

トンソン通り KIMPTON MAA-LAI BANGKOK内 MAP B2

営業時間: 11:30 ~ 17:00

TEL: 02-056-9999 Line: @ms.jigger

地域文化やユニークなデザインを取り入れた「オンリーワン」の空間を提供するブティックホテル「キンプトン・マール・バンコク」のイタリアンレストラン「Ms. Jigger」で、ランチタイムから楽しめる「エスプレッソ・インテルメッツォ・アフタヌーンティー」がスタート。ドリンクメニューにコーヒーマテルのモクテル(4種)があるのが特徴となっています。イタリア風のセイボリーやスイーツと共に素敵な午後を楽しんで!



2名分 B1,590++ (ドリンク2名分付き)



ツナ・ケッパー・ブラックオリーブを挟んだピアティーナロール、モルタデッラハム・プロヴォラチーズ・ナスを挟んだフォカッチャ、赤エビのタルタルをトッピングしたブルスケッタ、リコッタチーズ・ピスタチオクランブル・ハーゼルナッツ・チョコムースが入ったシチリア風カンノーリなど。コーヒーマテルは、ニカラグア産アラビカ豆のゴールドブリューにココナッツと柑橘類をブレンドし、ソーダを注いだものなど4種類から選べます

Promotion

Shimi Tori Laserの
コースをご購入している方は

ピコトーニングの使用が可能!

¥10,000以上を現金でお支払いの場合

2%割引!

ZUKOI CLINIC
ポー先生

ディスカバリー ピコレーザー

シミ、肝斑、色素沈着、毛穴改善
創傷治療、タトゥー除去に最適です

ピコトーニング+ピコスポット

1回 ¥7,000 3回 ¥15,000

ピコフラクショナル

1回 ¥9,900 3回 ¥20,000

ピコスカー

1回 ¥9,900 3回 ¥20,000

ピコレーザー
イタリアからの正規の
レーザー機材となります

ピコフラクショナル&ピコスカー

施術後、無料でカーネル光線治療を行います。レーザー後のお肌の炎症を抑え、
コラーゲンの生成を促し、お肌の小さな傷をより早く改善する効果があります。

TessLift

第三世代新スレッド!

3Dメッシュ×線による

強力なリフトアップです!

肌質改善にも効果抜群です!

6本 ¥33,000

8本 ¥40,000

※通常は左右合わせて6〜8本導入します

TESSリフトはPDOという溶ける糸を使用したスレッドです。PDO糸は外科
手術等でも使用される安全性の高い糸で、体内に吸収されるまでに6〜
8ヶ月ほどかかります。また糸の周辺を3Dメッシュで覆っているため、広範
囲の周辺組織に対してコラーゲン・エラスチン産生効果があり、肌のハリ・
ツヤ感についてはその後8〜12ヶ月ほど効果を実感出来ます。

Z Lipo

クールスカルプティング

気になる部分の脂肪のみを

凍らせて除去し、

サイズダウンへと導きます!

1ヘッド ¥5,900

2ヘッド ¥10,000

4ヘッド ¥18,000

Z Lipo クールスカルプティングは、ダイエットや運動でも減らない頑固な脂肪
を除去する方法で、手術不要の脂肪除去治療です。脂肪組織が他の組織よりも
低温に弱いという性質を利用し、皮膚などを守りながら脂肪だけを凍らせて除去
します。安全性と脂肪除去効果は、科学的に証明されており、脂肪細胞そのも
のを除去するので脂肪吸引後と同じようにリバウンドが少ないといわれています。

Voformer 治療

NEW
Voformer
導入!!ウルトラフォーマーIIIを使用し超音波の熱でSMAS層を、
Volnewmer高周波RFで、真皮層、脂肪層にアプローチ
することにより、リフトアップとお肌のタイトニングを
行う最新治療です!

Volnewmer + Ultraformer III

頬+眉+顎下コース

¥25,000

現金払い10%OFF ¥22,500

Volnewmer

頬+顎下コース

¥22,500

現金払い10%OFF ¥20,250

頬のみコース ¥15,000

顎下コース ¥8,000

Ultraformer III

全顔+眉+顎下 ¥15,000

全顔+顎下 ¥12,500

二重顎コース ¥5,000

眉コース ¥2,500



シルファームX Plus

美肌再生、毛穴引き締め、ニキビ凹凸の跡、
赤ら顔、小じわ改善

全顔+顎下 ¥12,900

全顔+顎下+首 ¥15,900

顎下+首 ¥9,900

最新マイクロニードルRF高周波を使用した陶器肌を目指す最新の肌質改善
治療です。繊細な針で肌に穴を開け、肌奥の真皮層に直接熱を与えること
により、お肌内部の改善を行います。熱の力により、毛穴の開き、色のくすみ、
赤ら顔、ニキビ跡、小じわなどに効果を発揮。またリフトアップ効果もあり、
加齢により衰えたお肌にハリをもたらし、肌の若返りが期待できます。

Zukoi Melt Fat

気になる頬の脂肪、二重あごや二の腕のたるみ

運動してもなかなか痩せない...

そんな方、Melt Fatがおすすめです

1セット 5cc ¥2,500

2セット 10cc ¥3,500

脂肪
燃焼

Datsumo Laser 医療脱毛レーザー

痛みが少ないのに強力な効果を出すため、痛みを抑える3つの工夫が施されている最新レーザー

痛みが少ないのに
結果ははつきり!!冷たい空気を
患部に当てながら施術
Air Cooling System施術部位に冷たい電極板を
当てながら照射
Contact Cooling System冷たい冷却スプレーで
施術部位を冷却
Spray Cooling System

Promotion 10ポイント(¥10,000)ご購入でさらに10ポイントプレゼント!!

施術は脱毛スペシャリストの女性スタッフが担当します

※自己処理が十分でない場合は、こちらで処理を補助します。その際使用するカミソリは使い捨ての物。
ハサミはautoclave滅菌処理したものを使用しますので衛生面も安心下さいスペシャル
10%オフ ヒアルロン酸

マイクロカニューレ針で内出血軽減!!

皮下深く注入するから見た目が自然!!

ヒアルロン酸注入で
一気に若返りましょう!ポー先生のヒアルロン酸テクニック
でこんなに若々しく可愛くなります!

Juvederm Ultra Plus XC 1cc ¥12,500

凹部・ボリューム (9〜12ヶ月持続)

Juvederm Volite / Volbella 1cc ¥15,000

シワ・目の下 (9〜12ヶ月持続)

Juvederm Voluma 1cc ¥19,000

凹部・ボリューム (18ヶ月持続)

Juvederm Volux 1cc ¥20,000

凹部・ボリューム (18ヶ月持続)

Neuramis Volume 1cc ¥9,000

Gold Box (9〜12ヶ月持続)

スペシャル
10%オフ ボトックス

目尻/額/眉間 ¥3,500

目尻+額 ¥6,500

目尻+眉間 ¥6,500

額+眉間 ¥6,500

目尻+額+眉間 ¥9,000

多汗症改善 ¥15,000

エラ縮小/食いしばり改善 (50 units) ¥8,000

Promotion 100ユニット ¥15,000

ユニット販売 ¥250/ユニット

リジュラン & シャネル注射

Rejuran 2cc ¥9,000

L'ebss Chanel 3cc ¥3,900

Rejuran 2cc + L'ebss Chanel 3cc ¥12,000

リジュラン注射

サーモンから抽出したヌクレオチドが肌のコラーゲン再生を促し、お肌のハリ、
小じわ、くすみを改善します!

シャネル注射 複数の高濃度の美容液がハリのあるお肌へと導きます!

Monalisa Laser

NHK情報番組「朝イチ」でも紹介された、肌の老化現象。モノリザレーザー
は女性特有の不快感を緩和するために開発された最新メソッドで、顔の
リフトアップやたるみ改善に使われているフラクショナル炭酸ガスレーザーの
技術を女性器(膣壁)に応用したレーザー治療です。膣内・膣前庭の両方
にレーザーを照射していくことで産卵細胞の活性化が促され、新生
コラーゲンが生成。「ふっくらとした厚み」や「ひだ」のある潤い豊かな壁に
生まれ変わります。その結果、膣壁による不快感が軽減します。
「乾燥」「性交痛」「におい」「かゆみ」「尿漏れ」が気になる方はご相談ください。産婦人科女医が毎月第1、3金曜日にクリニックに来院
します。治療は丁寧なカウンセリング後に行っていくま
すので、安心して受けていただくことができます。たくさんの女性に受けていただきたいというコンセプトから
ただいまプロモーション実施中!

Promotion 1回 ¥10,000 3回 ¥24,000

ポー先生のすごい髭脱毛

痛みが少ない! 脱毛回数が少なくてOK!

最新脱毛専用マシン

口髭 5回 ¥5,250

頬〜顎下髭 5回 ¥12,250

Shimi Tori Laser
Keana Shukusho Laser

両レーザーとも

3回コース ¥15,000

Promotion

6回コース ¥30,000

メディカルトリートメント6回プレゼント



NEW 頑固な肝斑に 肝斑注射

1回 ¥3,500 4回 ¥12,000

メラニン生成抑制効果のあるトラネキサム酸、アルブチン、ルシノール等々
配合の注射が、肝斑に直接作用し、頑固な肝斑を改善します!BANGKOK MEDIPLEX 3階 (BTSエカマイ駅2番出口直結)
営業時間 10:00~20:00(金曜休診)

お問い合わせ

082 370 2572

@zukoi

www.zukoiclinic.com

f zukoiclinicjp

ig zukoiclinics

※ラインでご相談やご予約可能です。通訳中はタイ人スタッフが電話に出ることがあります





ピヤワットクリニックで、 自信に満ちた輝く素肌へ

シミ、そばかす、肝斑は、多くの女性にとって悩みの種です。肌がくすんで見えて、メイクでも隠しにくくなります。安全で効果的な治療を選ぶことが、明るさと自信を取り戻す鍵です。

先進的な治療

QスイッチNd:YAGレーザー +マルチビタミンブレンド

ピヤワットクリニックでは、米国FDAに承認された最新型の「QスイッチNd:YAGレーザー」を導入。気になる色素だけをピンポイントで狙い、周囲の肌にダメージを与えずにシミや肝斑を徐々に薄くしていきます。さらに効果を高めるために、マルチビタミンブレンドトリートメントを併用。イオン導入でビタミンや天然エキスを肌の奥まで届け、色素沈着を和らげ、潤いを補給し、透明感のある肌へと導きます。

なぜ2週間毎のケアが良いのか？

定期的な施術は、メラニンの分解を促しながら、ビタミンで肌に栄養を与えるため。続けることで肌環境が整い、健康的で輝きのある素肌を実感できるのです。毎日のホームケア… 結果を持続させる秘訣。クリニックでの施術に加え、日常のスキンケアも欠かせません。

おすすめのアイテムを4つ紹介

ビタミンCセラム

新鮮なビタミンCがシミやくすみにアプローチ。

ホワイティングクリーム

マハード、マルベリー、甘草根エキス配合で、シミ・肝斑・色むらをケア。

PS-Tクリーム

カモミール、キュウリ、アロエベラ配合で、敏感肌やニキビ肌を優しく守り、バリア機能を強化。

ブラックパールサンスクリーンSPF50

紫外線吸収剤と紫外線散乱剤を組み合わせた高いUVカット力。甘草エキス、真珠エキス、ビタミンE配合で、美白・ハリ・耐水性に優れ、紫外線ダメージから守ります。

ピヤワットクリニックで、 自信に満ちた輝く素肌へ



生活習慣の改善

十分な睡眠、水分補給、強い日差しを避けることも美肌維持の鍵です。美しい肌があなたの自信になるシミや肝斑を治療することは、肌を明るくするだけでなく、日々の自信を取り戻すことにもつながります。先進技術とナチュラル成分を用いた製品、そして専門医のケアで、ピヤワットクリニックはあなたの肌を最高の状態へ導きます。

ピヤワットクリニックWEBサイトにてコラムを公開!

上記のプロモーション以外にも、様々な悩みに対応したメニューを取りそろえております。お気軽にお問い合わせください。

10月WOMプロモーション

Radiance Complete Program

ピヤワットクリニックの人気施術とドクタースキンケアのセット

通常価格
22,540THB→

18,500THB

※ シメカ (全3回) ※ ホームケア製品 1セット付

施術詳細 (6ステップトリートメント)

- ① レーザー 全顔リジュビネーションモード
- ② レーザー 毛穴・肝斑改善モード
- ③ レーザー 深い層のシミ集中ケア
- ④ Qスイッチレーザー 浅い層のシミ集中ケア
- ⑤ マルチビタミン美白ブレンドトリートメント
- ⑥ 美白マスク

ホームケア製品 (セット内容)



たるみ ダブルエイジロック

ダブルリフト+ステムセル美容液をエレクトロポレーションで導入!

1回 **6,500THB** プロモーション 3回分ご購入で1回当たりが **6,000THB** 合計 **18,000THB**

●ウルトラディープ ステムリジュビネーショントリートメント ●ウルトラリフト トリートメント ●ファーマーミング トリートメント

Piyawat Clinic Hair Treatment

Platinum set 約3週間後新しい髪の毛の成長が見られます
Laser Hair Regrowth 7回+Meso Hair 15回
+Hair Lotion 6セット+ローズマリーシャンプー 3ボトル
+Blood Tonic 3ボトル+Hair&Nailカプセル 3ボトル

プロモーション価格 通常価格 114,300THB→ **89,000THB**

Gold set 約4週間後新しい髪の毛の成長が見られます
Laser Hair Regrowth 7回+Meso Hair 7回
+Hair Lotion 6セット+ローズマリーシャンプー 3ボトル
+Blood Tonic 3ボトル+Hair&Nailカプセル 3ボトル

プロモーション価格 通常価格 86,300THB→ **69,500THB**

Silver set 約6週間後新しい髪の毛の成長が見られます
Meso Hair 14回
+Hair Lotion 10セット+ローズマリーシャンプー 3ボトル
+Blood Tonic 3ボトル+Hair&Nailカプセル 3ボトル

プロモーション価格 通常価格 73,600THB→ **59,000THB**

このコースは、レーザー+メソヘア+ホームケアと当院の育毛トリートメントのフルコースです。レーザーで毛包を刺激し、メソヘアの成長因子エキスを散布+ホームケアで効果をアップさせます。



botox

オリジナルUSA botox

※エリアによりです

プロモーション価格 **3,900~20,800THB**

プロダクトプロモーション

Whitening Cream + PS-T Cream

通常価格 1,650THB→ **1,200THB**



炎症性ニキビ・赤み ニキビケア

炎症しているニキビの圧出+美容液導入+アフターケアまでついたセットです
ニキビケア (ベージック)

プロモーション 1回 **3,500THB**
2回分ご購入で1回当たりが **3,350THB** 合計 **6,700THB**

たるみ HIFU Plus

ショット数無制限で照射

プロモーション価格 通常価格 35,000THB→ **29,000THB** /1回

●無制限ショット! ●Blood tonic + P. Booster (12,900THB相当)
●美容液導入 1回 (5,000THB相当)

たるみ ULTHERA Plus 全顔+顎下+フェイスライン

プロモーション価格 通常価格 85,000THB→ **77,500THB** /1回

●無制限ショット!
●Blood Tonic 2ボトル + P. Booster (15,800THB相当)
●シミレーザー 2回 (10,000THB相当)
●美容液導入 2回 (10,000THB相当)
●Ultra lift 1回 (6,500THB相当)



目元のたるみ・くぼみ ヒアルロン酸 US FDA承認ヒアルロン酸

効果テキメン見た目年齢-5歳! **20,000THB** /CC
プロモーション価格 2cc購入で1cc当たり **18,000THB** でお得!



日本人スタッフ 065 504 5540

この電話番号でライン登録されないようお願いします

トロー 23 を入って 300メートル、右側の一軒家

英・タイ語 081-7352600
piyawatclinicjapanese
@piyawatclinicjapan
お問い合わせ、ご予約はお気軽にLINEで
どうぞ、このQRコードをスキャンして下さい。



IPLシミ・くすみ解消コース



1回 ¥5,000
¥3,000
 5回コース ¥20,000
¥10,000

50%OFF

肌深部に濃度の高いビタミンCを導入。シミ、くすみ、そばかすを解消し美白へ。
 美肌の基本です（薬用フェイスリフトリフティングフォノ）

「IPL」を使って、シミ、そばかす、くすみ、ニキビ、赤ら顔等の肌の悩みを総合的に解消しましょう。
 IPLは素肌へのダメージも少なく、コラーゲン生成機能を活性化するので肌にハリが戻り、若々しい表情が蘇ります。痛みは輪ゴムで肌を弾く程度。当クリニックではさらに効果を高める為、ビタミンC導入をセットにしました。1回目から効果を実感できますが、気になるシミがある場合は5回コースをお勧めします。

1ヵ所 ¥4,000
BOTOX 3ヵ所 ¥10,000
 Vライン ¥10,000

ビューティーパッケージ
 IPL 3回 + RFリフティング 3回
 + アイオントー 6回 **¥15,000**

HIFU (高密度焦点式超音波)

HIFU (ハイフ) という高密度の超音波が、今までのアンチエイジングマシンでは届かなかった層まで働きかけます。フェイスリフト手術と同じSMAS層（筋膜層）からの引き上げが可能のため、メスを使わない自然なフェイスリフトとも呼ばれています。たるみ・シワ改善に強力な効果を発揮するマシンです。

300ショット ¥18,000 600ショット ¥30,000

スペシャルプライス

HIFU(全顔+首) + 通常価格 ¥49,900
 韓国ボトックス5本 **¥28,900**

- レーザー施術リフティング(痛み、外傷なし)
- ブライトニングレーザー
- シミ、カンパン、ソバカス取りレーザー
- ホクロ、タトゥー、アザ取りレーザー
- 毛細血管、静脈瘤治療
- メディカルフェイシャルトリートメント各種

- アイオントー ¥1,000/回 (ビタミン導入、美白、毛穴縮小)
- フォノ ¥1,000/回 (超音波リフトアップ、コラーゲン導入)
- クリスタルピーリング ¥1,500/回
- ターボホワイト ¥1,500/回 (イオン導入の10倍の効果! シミ、ソバカス、カンパンに)

レーザー脱毛

	1回	8回
ワキ	¥3,000 → ¥1,200	¥5,900
腕(ヒジ下)	¥10,000 → ¥4,000	¥13,900
脚(ヒザ下)	¥20,000 → ¥8,000	¥21,900
ビキニライン	¥3,000 → ¥1,200	¥5,900
ビキニVIO	¥12,000 → ¥4,800	¥13,900
口ヒゲ+アゴヒゲ	¥12,000 → ¥4,800	¥13,900

※8回分=5回+フォローアップ3回(3ヶ月以内)

ワキ医療脱毛レーザー
1年間通い放題 ¥6,900!

日本語でのお問い合わせ **094-616-6953** <https://www.pinklaoclinicgroup.com/>
 Email: info@pinklaoclinic.com

paissalrumma (パイサーン先生) sunareerum (スナリー / 日本語サポート) phoclinic (PHC ピンクラオクリニック)

Dr.パイサーン 来診時間 (日本語での診察が可能です) 各店とも 13:00~19:00まで

水・土・日曜 PHC Clinic
 木・金曜 Pinklao Clinic 2

セントラルプラザ・ピンクラオ 3階 (Coffee World向かい)
 ※MRT/ワンカン駅からタクシーで5~10分、または徒歩約15分
 ビッグCエクストラ ラップラオ 2階 (フードコート入口の隣)
 ※MRTラップラオ駅から徒歩約10分

※各クリニックとも毎日営業しております。パイサーン先生の施術をご希望の方は事前予約をお願いいたします。

YUKI
 コーチ紹介

SHU コーチ

Q1 今までの経歴を含めて自己紹介をお願いします!

高校生から本格的に競技フットサルを始める。18歳でFリーグ下部組織含む3チームからオファーを貰い、Fリーグアグリメンナ浜松でキャリアをスタート開始。在籍時にはU20フットサル日本代表候補に選出される。Fリーグdivision2ヴィンセーデル白山に移籍する。その後6年間地域リーグでプレイをして2025年タイフットサルリーグに挑戦。

Q2 プロでの経験が、アカデミーの指導にどのように活かされていますか?

現在も選手として活動しているので、コーチの目線と選手としての目線の両軸から伝えることが出来ていると思います。

Q3 YUKI FOOTBALL ACADEMYで特に力を入れている指導方針や、子どもたちに伝えたいことは何ですか?

一番はサッカーを通じて何を学べるのか? サッカーはチームスポーツという事もあり、リーダーシップや規律の所を特に強調して伝えています。

Q4 記事を読んでくれた方やサッカーに興味がある方にメッセージをお願いします!

サッカーが上手になりたいお子さまはもちろんです。挨拶や人として大事な事をスポーツを通じて学びたい。チームスポーツならではの社会性を身に付けたい方は特におすすめです! ぜひ一度体験をお待ちしております。

<https://www.yukifootball.com/>

@yuki.football.academy

LINE@
 お問い合わせ
 ご質問はこちら



S.代表 森

日本の美容師やドクターが研修に来るほど、ダメージのないストレートパーマや、トリートメントを超えるヘアケアのエキスパート。シャンブーソムリエの仕事もこなし、プロの心理カウンセラーでもある。他とは全く違うアプローチで髪の毛を改善しています。

カット 1,600パーツ

※女性のお客様は初診料金100パーツいただきます



s. by. japan



s. halela0505



髪と頭皮の若返り

高濃度水素治療 2,500パーツ

ダメージゼロストレートパーマ

トリートメントストレート 6,000パーツ



BEFORE



AFTER

トリートメントストレート

ストレートパーマをトリートメントでかけます

髪の毛が健康に蘇り、
尚かつ癖毛をストレートにします。
はっきり言って今までの常識とは違います。

6,000パーツ

※癖がものすごく強い場合、酸性ストレートとの併用が1,000パーツになります

トリートメントではない 高濃度水素治療

髪の毛が綺麗になり、
頭皮の幹細胞が若返ります。
翌月の白髪が減少します!

2,500パーツ

Asok
S.

アソクの日本人オーナー常駐のヘアサロン
営業時間 / 9:00~要相談(月・水曜定休) Tel. 080-395-4831
PS TOWER 半地下1階 ※ご予約があれば7:00から

サーミットタワー・



SUKHUMVIT RD.

F.代表 Yuka

骨格診断、色彩学、卓越したロンドン式のカット技術、更には栄養指導までできる女性美容師。明確なデザインづくりができるバンコクの人気美容師です。

カット 1,500パーツ

新規限定★自分のデザインの方向性を
しっかりカウンセリング 30分+カット **2,000パーツ**

F.オリジナル パーソナルカラー診断 **3,000パーツ**
「魅力的に見えるカラーが見つかる」 パーソナルカラー診断です。

タイプ別骨格診断..... **3,000パーツ**

美容師の仕事とは少し違う、骨格と衣服の似合わせ診断。
洋服、ヘアカラー選びにいかがでしょうか?



f. by. japan



f. hair salon



トリートメントパーマ

それはパーマが当たるトリートメントです

髪の毛が健康に蘇り
尚かつパーマをかけられます

3,500パーツ

BEFORE

AFTER



ブリーチで傷んだ髪にもしっかりパーマがかかります

トリートメントストカール例



49/1

F.

ヴィラマーケット・
スターバックス・
49/1

フジスーパー4・49

スクムビット49/1の日本人女性美容師常駐のヘアサロン
営業時間 / 9:00~18:00(月・火曜定休) Tel. 090-970-5832
コーヒーショップ Archie Nitro上 3階

F.

49/1 F. Nagi

バンコクで唯一の
顔剃りができるヘアスタイリスト

バンコクで
デビューします。

barber仕込みの男性の刈り上げ
女性のショートスタイルが得意です。

Nagiが高級barberからバンコクF.に
参加した理由が2つございます。

東南アジアの経済の中心で
チャレンジがしたかったのと、
高級barberにプラス
女性のヘアスタイルのレベルを
引き上げる環境で働きたいと思い、
探し続けた結果
F.に参加することになりました。

メンズカット 1,500バーツ → 1,200バーツ
顔剃り 700バーツ

女性のお客様へ

私Nagiは女性のお客様への技術を高める目標で
タイにきました！ 1日4名限定ですが、F.グループ
の指導の元、多くのお客様を担当したいと思い、
年内は低料金をさせていただきます★

女性カット 1,000バーツ
女性顔剃り 1,000バーツ → 700バーツ

男女ともに
カット・カラー 2,500バーツ ~ 3,000バーツ
カット・パーマ 2,500バーツ
ストレートパーマ 3,500バーツ ~ 4,500バーツ

●ご予約・お問い合わせ 090-970-4627



ご予約はこちら



女性用



男性用

バンコク初！ オゾンエステで 幹細胞の若返りメニューが 始動します

S.グループは日本幹細胞学会のクリニックと業務連携しました。
世界初、美容室で幹細胞にアプローチして根本的な肌の解決、オゾンエステが可能になりました。
ニキビ、シワ、シミ、アトピー改善
薬を使わず副作用なしに発毛したい方はオゾンがおすすめです★



日本幹細胞学会のクリニックスタッフをタイに呼び、指導を受け続けております

「WOMを見た」で
全てのオゾンメニューが
半額となります★
オゾンで顔の若返り
1,500バーツ
(所用時間45分)

オゾンメニュー (通常価格)

顔の若返り 3,000バーツ
髪と頭皮の若返り 2,000バーツ
ウデと肩と手の
美肌若返りと匂い改善 2,000バーツ
ワキをオゾンで匂い防止 800バーツ
首周りの美肌若返り 1,000バーツ



anti. aging. in. bkk

S.とF.でオゾン予約可能です オゾンの予約とご質問等のアクセスはLINEにご連絡ください^_^

Asok S. アソクの
日本人オーナー常駐のヘアサロン
営業時間
9:00~要相談
月・水曜定休
Tel. 080-395-4831
PS TOWER
半地下1階
s. by. japan



49/1 F. スクムビット49/1の
日本人女性美容師常駐のヘアサロン
営業時間
9:00~18:00
月・火曜定休
Tel. 090-970-5832
コーヒーショップ
Archie Nitro上 3階
f. by. japan



習い事

語学学校やスポーツ、
タイならではの習い事など
いろいろトライして
タイライフを充実させましょう

キッズ 語学・塾 ホビー スポーツ

☎ 電話 ✉ Eメール 📍 場所 🕒 営業時間 🌐 ウェブサイト
📱 フェイスブック 📠 LINE 📷 インスタグラム 📺 YOUTUBE

AIKB35幼稚園附属ナースリー Yurikago Nursery 39

インターナショナルスクールや日系幼稚園で経験豊富な先生たちによる、少人数保育を実施。イギリス式のカリキュラムをベースにした教育的なデイケアプログラムです。栄養バランスに優れたランチはAIKB35より毎日デリバリー。お子様のお預かりはおよそ1.4歳から。また、安心安全の観点からCCTVを設置し、専属の警備員を常時配置しております。



2025年10月のお知らせ

- ご入園いただける枠は残りわずかになりました
- ご見学の開始時間は9:15頃からとさせていただきます
- LINEでの連絡が難しい場合はFacebookよりご連絡ください

●当ナースリーへのご見学はLINEにてご予約ください

※お子様のトライアルは実施しておりません

Yurikago Nursery 39

📍 スクムビット・ソイ39 (マイボー・チン・ナム) 向かい ※ BTS プロンボン 駅より徒歩約5分
🕒 7:45~16:30 (月~金曜日)
📞 yurikagonursery39 🌐 yurikagonursery39
📱 yurikago_nursery39
📺 Yurikago Nursery39



ヤマハミュージックスクール エンポリウム校(日本語コース) ♪個人&グループレッスン新規入会生受付中♪

●個人レッスン[ピアノ・エレクトーン]

対象: 5歳児~大人の方

●グループレッスン

ヤマハ独自のテキストを用いた、10名程度の保護者同伴レッスン
♪「幼児科(JMC)」 対象: 4、5歳児
毎週(火)16:00~17:00 ※時間に変更になりました!

10月のエンポリウム校プロモーション

日本語コース新規ご入会お手続き時に本誌WOM10月号をお持ちいただいた方
ヤマハキャラクターバッグをプレゼント! ※事前にスタッフにご提示の場合のみ

- ヤマハ独自の指導法により、豊かな演奏力を身につけます
- 生徒様は無料でレッスン室をご利用いただけます(土曜日を除きます)
- その他各種コース(ヴァイオリン、フルート、ギター、ドラム等、タイ人講師によるタイ語コース、英語コースのレッスン)がご用意です

ヤマハミュージックスクール エンポリウム校

☎ 02664-8951~3 / 081-804-1884 📍 エンポリウムタワー0階
🕒 10:30~20:00(月~金)、8:00~18:00(土)、
8:30~18:00(日) 📞 ヤマハ音楽教室エンポリウム校
📧 yamahampc2524@gmail.com



1歳から12歳のお子さまに向けた 英語・中国語・算数・アート・ダンスのレッスン

子どもの語学学習能力を活用しつつ、楽しみながら学べるレッスンをしています。

スペシャルプロモーション

- プレイグループ(1.3~3歳)5回コース ¥2,890 (1回1時間)
- 英語キャンプ参加者募集(3.6~12歳)「科学の魔法」をテーマに英語力をアップ! 時間 9:00~13:00 ※3名で申し込みと1名分無料!
- アート&クッキングキャンプ(3~14歳)「小さなシェフ、大きな想像力」がテーマ1日または2日のキャンプです ※今すぐ申し込みと20%オフ!
- 英会話クラス(フォニクス中心)(3~6歳/6~9歳)¥2,500(5回)
- ダンスクラス(6~14歳)※2名で申し込みと1名分無料!
- WOMをご持参の方、英語クラス、トライアル1回無料!

Kid Able Sukhumvit

☎ 094-313-3580 / 063-079-5150 📍 kidable.sukhumvit
📱 kidable.sukhumvit 🌐 kidable.sukhumvit@gmail.com
🕒 13:00~17:00(月)、9:00~18:00(火~土)
※日曜休み 📍 スクムビット・ソイ35
(エムクオーティエからフジスーパーに向かう途中)



1歳~幼稚園入園前のお子様対象 通うのが楽しくなる英語教室

1歳~幼稚園入園前のお子様を対象としたクラスです。月・金曜日の週2回、9:00~12:00の3時間、お子様をお預かりしてレッスンを行います。ご希望により、レッスンを体感する「トライアル」をお受けいただけます。

ナースリークラス料金
1日 ¥1,900、1か月 ¥9,900(9日)

プロモーション 無料トライアル受付中

※ BTS プロンボン 駅からKヴィレッジまでKヴィレッジの往復の無料送迎あり(11:00~19:00の間、30分間隔)

Nancy Language School

☎ 086-085-5074 (日本語)
📱 @nancylanguagesclub
📞 @nancylanguagesclub 🕒 8:30~18:00
📍 スクムビット・ソイ26 Kヴィレッジ2階



Amazeフォニクス式 英語教育プログラムで英語脳を鍛えよう

アメーズは、教育に情熱を注ぐ教師の揃った子供のための英語教室です。英語はグローバル社会の必須言語、日本人も正しい英語を学ぶべきだと考えます。当校で重視しているフォニクスは、子供たちが暗記に頼らず英語で50万語を学ぶために必要な「ツール」です。それは70のスペルで作成された44の音を生成する26の文字であり、英語を話す、読む、書く、にリンクしています。学習へのアプローチは、楽しく創造的なアクティビティとなり、生徒を飽きさせません。



日本語教師の国家資格『登録日本語教員』 ★国家試験合格必須★経験ゼロの方も多数合格

●無料セミナー「ゼロから始める日本語教員」開催日

〈バンコク校〉9月29日(月)、10月2日(木)、6日(月)、7日(火)、8日(水)、9日(木)、他 〈ZOOMオンライン〉9月29日(月)、10月1日(水)、2日(木)、3日(金)、4日(土)、6日(月)、他
内容は各国同一で80分間。弊校HPからも申込可。

日本語教員試験(国家試験)合格講座

試験日: 2026年11月1日(日) 予定 試験地: 日本国内主要都市
★講座期間: 2025年11月~2026年9月 ★1週間に1回の授業
★欠席時の補講あり(無料) ★1回の授業=45分×3コマ ★合計50回
★弊校本科生の日本語教員試験
※試験ルート合格率: 38.7%(公式発表: 8.7%)
★過去10年間で250人以上が合格
※「日本語教育能力検定試験(前身となる試験)」の合格者も含む
★本帰国: スライド後も継続受講可能 ★外国語スキル不要

LSEアカデミー バンコク校 (プロンポン駅前ソイ35)

📞 0-2005-9776 📧 support.lnk@lse-th.com
🌐 www.lse-th.com 🕒 9:00~21:00
📍 スクムビット・ソイ35 G.S.マンション3階 3C(エムクオーティエ横向い)



やりたいことも、解決も、自分の力で近づける

やりたいことがなかなかできない。解決したいけど道が見つからない。ゴールを見極めて、自分ができるステップを見つけてみよう。無料体験セッションだけでも、ご自身のゴールと進み方を設定することもできます。目まぐるしく環境が変わる中、つい疎かになってしまいがちなご自身の目標や目的、あるいは大切な人との関わりを見つめ直してみよう。

※まずは無料体験セッションから。お気軽にご連絡ください。FBからもご予約可能です

- こんな方へ ●やりたいことが見つからない、あってもなかなかできない
- 職場やコミュニティでの人間関係 ●コミュニケーションに悩んでいる
- 生活が急激に変わり、近しい人との接し方でも難しく感じている

※無料オンラインワークショップ定期開催中。FBからご連絡ください

WOM 特別トライアルプラン

トライアルプラン申し込み込みで、譲渡OKのフルセッション1回プレゼント

※詳細は、Vol.210を見たところご連絡ください

※体系化された手法に基づきコーチングです。スピリチュアルなアプローチはご提供しておりません

Coaching & Workshop with Ellie

☎ 092-626-2150 📱 office.elite.bkk
📧 office.elite.th@gmail.com
📧 erl.t.coach+wom@gmail.com



無料体験レッスン「Three 3」

4歳~12歳までの英語初心者対象。
無料で3レッスン受講することができます。
[テーマ] ジャングルの冒険/美味しい/楽しい/[フォニクス、邪魔です]/カラフルレインボー/モンスターの世界/迷路で迷う/走れ! できるだけ早く!/パジャマパーティー/魚を応援

英語が苦手な日本人の生徒に考案した4つの柱

★フォニクス: 50,000語を超える英単語を覚えなくても、音でスペルが分かるようになります。

★読解と理解: 英語の本を自分で読めるようになり、物語の理解を深めます。

★ライティングと文法: 興味深いトピックで創造性と想像力を向上させ、前向きに学習に取り組むようサポートします。

★コミュニケーション: リスニングとスピーキングを学び、英語で表現することが自然になります。

Amaze English School

☎ 081-904-2231 (英語) / 098-279-9768 (日本語) 公式LINE
📧 amazeenglish@gmail.com
📍 ラケットクラブ第3ビル4階 スクムビット・ソイ49
※ジーンズの日入っている日 📞 金曜定休
🌐 www.amazeenglish.com 📱 amazeenglish



【ヌット先生】タイ語対面&オンラインレッスン 教育学部出身のヌット先生が丁寧に教えます!

教員免許を持ち、18年以上指導経験のあるヌット先生がオンライン (Zoom使用) で独自のメソッドで分かりやすく指導! アットホームな雰囲気のプライベートレッスンです。分りやすい新オリジナルテキストで、初級読み書きから、タイ語検定受験コースまでしっかりサポート! 検定合格率の高さに定評あり! タイ会話は初級〜上級まで対応します。



オンラインレッスン (タイ時間 7:00 ~ 20:00 / 日本時間 9:00 ~ 22:00)
プライベート: ¥6,800 (9回×90分 / 全9時間)
対面レッスン (タイ時間 7:00 ~ 20:00)
プライベート: ¥6,800 (6回×90分 / 全9時間)
グループ (2~4名): ¥6,800 (8回×90分 / 全12時間)

プロモーション オンライントライアルレッスン(60分)1回無料!

ヌット先生

☎ 063-360-8558 ([ヌット先生] (日本語) / 毎日7:00~22:00対応可)
📱 thaigo65 🌐 www.nuttosensei.com
📍 UOB PLAZA (BTS プロンボン 駅4番出口から徒歩5分)
📧 nuttosensei@yahoo.com 📱 ヌットの楽しいタイ語



ジェルネイル デザインレッスン 2025年10月15日(水)

ジェルネイル トライアルレッスン 初回のみ ¥500

希望のデザインを自爪に! 手ぶらでレッスンできます
フレンチ、グラデーション、季節柄等 (サンプルから選べます)
10月15日(水) 10:00~12:00

- ネイルコース (ポリッシュまたはジェル) 趣味のコース ¥18,000 (15時間受講)
- 資格取得コース ¥47,000 (45時間受講)
- ジェルネイル基礎レッスンコース ¥24,000 (20時間受講)

※資格取得コースはJNA日本ネイリスト協会

技能検定受験を目標にします

●まつげパーマ&エクステンションコース

¥18,000 (8時間受講)

受付・受講日時: 月~金曜日 9:00~17:00



アセアンネイル&ボディケアスクール

🌐 http://hiroma-thai.com 📱 info@hiroma-thai.com
📍 スクムビット・ソイ24 (サロン・オ・デュ・タン内)



ウェルゴキッズ タイ初! コーディネーションスクール

コーディネーションとは…

神経系に視点をおき「自分の体を思い通りに動かせるようにする」ことを目的としたトレーニングです。

「目で見て」
「耳で聴き」
「頭を使って考えて」

楽しくカラダを動かしていきます。

※このスクールはLIG Academyと提携しています



クラススケジュール

月曜日: ①16:00~16:50 土曜日: ①10:30~11:20
②17:00~17:50 ②11:30~12:20

場所: The First Steps 体育館(スクムビットソイ31)

担当: Sal

料金: 2,800バーツ/月4回

※①3~6歳、②7~12歳



パーソナルトレーニング

- ①出張またはプライベートジムで
- ②指導は日本語
- ③オリジナルメニューをご提案します

●プライベートジム(月額)

8回 9,000バーツ/月 4回 5,600バーツ/月

●出張パーソナル

8回 9,500バーツ/月 4回 5,900バーツ/月

※セミパーソナル、グループレッスン、オンラインレッスン、
パートナーストレッチ、ムエタイエクササイズも行っています

We'llgo (ウェルゴ)

☎ 094-484-6296
📄 プラン詳細、お問合せは公式LINEへ
📧 wellgo.bkk



バンコクでバレエを始めてみませんか?

Bangkok City Ballet
ジュニアバレエ・アダルトバレエ

生徒募集中! 初心者も大歓迎!



ジュニアバレエ体験レッスン代600B/1回
アダルトバレエ受講料550B/1回

お問い合わせは日本語でどうぞ
info@bangkokcityballet.com

スクムビット23, Jasmine City 3F



IG: BCBALLETSCHOOL
IG: BCBALLET_COMPANY
www.bangkokcityballet.com



ムエタイで、心も身体もハッピーに!

ムエタイプロが本物の技と心で指導します。初心者から本格プロを目指す方まで年齢、男女問わず、大歓迎! キッズクラスもありますので気になる方はぜひ体験レッスンにお越しください。



プロモーション

体験レッスンを受けた日に回数券購入
もしくはマンスリーメンバーになると体験レッスン無料に!

WIT Muaythai Gym

☎ 062-409-8657 witmuaythai

🕒 9:00~20:30(月~金), 9:00~19:00(土日祝)

🌐 https://witmuaythai.com

📍 スクムビット39 プールパート 2階

(cocotte レストラン右側)



Your lesson and
school's ad is here!

習い事
広告募集

掲載料 Fee 月2,100バーツ(年間契約)から!
From 2,100 / month

お問合せ Contact info@wom-bangkok.com

U F M
Fuji Super

1号店 スクムビット ソイ33/1
02-258-0697~9

2号店 スクムビット ソイ39
02-662-1250~5

3号店 スクムビット ソイ39 ANNEX
02-261-9901~2

4号店 スクムビット ソイ49
02-204-1300~4

5号店 スクムビット ソイ24
02-258-5981

営業時間: 8:00~22:00(全店共通)

世界が羨む透明度!そこは別世界!
圧倒的な美しいビーチリゾート!

モルディブへ!!

もうすぐシーズン到来! モルディブへの計画はお早めに!
待ちに待った憧れのモルディブへ!

プロモーションいっぱい!! まずはお得な情報をチェック!

ここにすれば間違いなし! ハウスリーフ良し! お得な特典もあるおすすめリゾート!

美食とホスピタリティ! 全てが叶う極上リゾート!

ココアアイランド3泊4日~

朝&夕食付き特別パッケージ12/19まで1泊無料

ご旅行代金 大人 871,200~
子供 832,800~



モルディブ屈指のハウスリーフと食事のレベルで好評!

アヴァニ+フェアズ3泊4日~

食事&飲み物込み! ドルフィンクルーズの追加特典!

ご旅行代金 大人 869,100~
子供 827,300~



煌めくハウスリーフで心地よいステイ! ジンベイサメが待つ楽園

ノバモルディブ3泊4日~

スペシャルパッケージ&サンセットクルーズ他特典

ご旅行代金 大人 862,600~
子供 841,900~



夢の全室スライダー付き×オールインクルーシブ!

シャムワールド3泊4日~

お部屋割引&送迎代半額&アロママッサージ特別料金!他

ご旅行代金 大人 866,900~
子供 827,500~



満い魚影にジンベイサメ&マンタが一年中楽しめる!

アウトリガーマーフシヴァル3泊4日~

お部屋割引&スペシャルパッケージ

ご旅行代金 大人 880,000~
子供 836,500~



ハウスリーフが最高! 家族&カップルどちらにもお勧め!

パロスモルディブ3泊4日~

スペシャルパッケージ&サンセットクルーズの追加特典!

ご旅行代金 大人 856,000~
子供 833,200~



2025年オープン! 気になるモルディブ新リゾート!

ボートで手軽! 安心のタイ発オールインクルーシブリゾート!

デュシットD2フェイドウ3泊4日

早期予約割引、デュシットD2と併用で安く宿泊!

ご旅行代金 大人 859,500~
子供 816,000~



ナチュラルな洗練の融合がコンセプト! オープン前から話題沸騰!

アナネアディバルモルディブ3泊4日

お部屋割引&食事条件アップグレード!

ご旅行代金 大人 869,600~
子供 827,900~



ホテルの豪華さよりハウスリーフ重視!! コスパ最強リゾート!!

便利な近さと安心の施設! 子連れ旅行にも最適!

バンドスアイランド3泊4日

2025年12月23日まで又は早期予約の場合お部屋割引!

ご旅行代金 大人 836,600~
子供 823,300~



低予算で叶う! 本格リゾートと美しい海の贅沢体験!

トラギアアイランド3泊4日~

お部屋割引! 価格!

ご旅行代金 大人 840,600~
子供 826,900~



オールインクルーシブでは料金抑えめ!

クラブランナリ3泊4日

お部屋割引! & 2名まで送迎無料!

ご旅行代金 大人 839,300~
子供 828,900~



レストラン&アクティビティが充実!

アンガガアイランドリゾート&スパ3泊4日

2025年10月31日までに予約の場合お部屋割引!

ご旅行代金 大人 842,100~
子供 829,500~



残り
2部屋!

「タイの灯籠流し」発祥の地! 壮大な遺跡のライトアップ&光と音のミュージカルショー!

スコータイロイカトン1泊2日 2025年10月27日(月)~11月5日(水)

●車プラン(大人4名以上) 大人 811,700~ 子供 83,800~
●飛行機プラン(大人4名以上) 大人 814,400~ 子供 86,600~

スコータイでしか味わえない! 特別な夜を体験! ※4名以下でも手配可能ですが追加料金が必要になります



まだまだあります! その他のコースの詳細は www.tabi-world.net へGO!

旅ねるど
TABI WORLD LTD.

Website: www.tabi-world.net

E-mail: info@tabi-world.net

TEL 02-656-0355 [日本語] 又は 081-240-1846

サミティヴェート病院近くに新築物件がオープン!



スクンビット・ツイ49

Image 49



※異なる間取りのお部屋の室内写真も掲載しております。詳細は担当者までお問い合わせください

Layout [2BR 85㎡タイプ]



2BR 85㎡~ 90,000THB~
2BR 92㎡~ 95,000THB~
3BR 115㎡~ 110,000THB~
含まれるもの: メイド2回、リネン2回、インターネット、水道代
※賃料は変動いたします。最新のレートはお問い合わせください

あなたと住まいをつなぐ シグネットホーム

スピーディーで小回りの利く不動産仲介で、心地よく喜びのある住まいのご提供を心がけております。賃貸不動産につきましては、細かなことでも、お気軽にお問い合わせください。

Tel. 085-481-1793 [日本人直通]

Cygnnet Real Estate Co., Ltd.

(Tel: 02-103-3223 / 3224)

Fax: 02-260-2868

Email: info@cygnnethome.com

cygnnet_bkk

Official Cygnnet Home

公式サイト
はこちら



LINEはこちら



MEN'S WOM

◎案内人: Goshi (元プロサッカー選手)

第51回 BKK CF

オンヌットで 穴場のスポーツバーを発見

タイの大手デベロッパー SANSIRI が開発した商業施設「HABITO MALL」の中にあるスポーツバー「BKK CF」は、タイのプロサッカーチーム「BKK FC」のオーナーが経営するスポーツバー。常連客のほとんどは、隣接するインターナショナルスクールの関係者や周囲のコンドミニウムに住む住人ですが、ハッピーアワーの時間が長い穴場的なバーとなっています。今回は、オーナーのボールさんと関係の深い Goshi さんとの対談をお届けします。



Goshi 「ボールさん、いつもお世話になってます!」

Paul 「よろしくお願ひします (日本語) (笑)。日本語これだけしっかり覚えまして!」

Goshi 「相変わらず面白いですね。ボールさんは宮城県・仙台市のアンバサダーとしても活躍していますよね」

Paul 「ベガルタ仙台とバンコクFC が包括連携協定を結び、仙台を訪れることが増えたのですが、20 年来の友人でありグルメ系インフルエンサーでもあるビッグ君と仙台の食べ歩き動画を出したらバズってしまって (笑)。この歳になってまさか自分がユーチューバーになるとは思いませんでしたが、仙台のPRすることになりました」

Goshi 「昨年はチーム全員とファンクラブから選ばれた 10 名、計 50 名で仙台遠征に行きましたよね。僕も現役 (BKK

FC) で参加させてもらって、ベガルタとの親善試合で勝ったのが良い思い出です」

Paul 「Goshi さんの活躍もあって T3 で 1 位になり、T2 に上がれて、チームに勢いが付いた時に仙台市とも縁があって、人生って面白いよね」

Goshi 「因みに仙台で何が美味しかったですか?」

Paul 「仙台牛、牛たん、あと牡蠣! 仙台朝市や松島など、見どころも沢山あるよね。僕、バンコクより仙台の方が詳しいかもしれない (笑)」

Goshi 「牡蠣、僕と行ったやつですね、美味しいですね」

Paul 「ナムチムタレー (タイのシーフードソース) を持って行けばよかった、それだけが後悔。あと、国分町 (仙台の繁華街) で動画を回した時はハイボールを 15 杯ぐらい飲んで、そのあと物凄く美味しい仙台牛の店で赤ワインも 1 本開けちゃったよ、楽しかったな」

Goshi 「お酒好きですもんね。それでこのスポーツバーも始めたんですか?」

Paul 「コロナ禍の時、自分と仲間の為に作った場所なんだけど、そのまま営業しています。お酒の種類が豊富で、ハッピーアワーが人気です」



ボールさんの動画は BKK FC の FB や YouTube から観ることができます



おおくば 剛志

宮城県出身。ベガルタ仙台、モンテディオ山形などを経て、バンコク・グラスFCへ。PTT ライオンFC、京都サンガFC、MOF カスタムユニテッド、ネイビーFC、バンコクFCなどを経て引退。YUKI FOOTBALL ACADEMY 主宰。みやぎ観光PR大使
goshi40

BKK CF

HABITO MALL 内
Tel. 095-846-3513
営業時間 8:00 ~ 24:00



ENJOY COLORFUL LIFE!!

バンコクの街は太陽の光が強く、建物や自然の緑とも調和して、鮮やかな色がとても美しく映える都市です。そんな環境で、黒やグレーなどの無難な色ばかりを着てしまうのは少しもったいないかもしれません。特にバンコクは、多国籍な人々が集まり、ファッションも自由で個性的。だからこそ、自分に似合う色を知って取り入れることで、周囲に埋もれず、自分らしさをしっかり表現できます。

その鍵となるのが「パーソナルカラー」です。人の肌や髪、瞳の色との調和から導き出される似合う色は、顔色を明るく見せ、印象を格段にアップしてくれます。例えば、サマータイプの人が涼しげなブルーやラベンダーを身につけると、暑い気候の中でも爽やかな雰囲気演出できますし、スプリングタイプの人なら、明るいコーラルやイエローで街のエネルギーと調和しながら、若々しく華やかに見せることができます。

ただ単に「派手な色を着る」ということではなく、あなたに似合う色を選ぶことが大切です。そうすることで、心地よく自

第179回

スパイラルカラーサロンでは、
9月より色彩に関する様々な講座が
続々スタートしました!

信を持って過ごせるようになります。ぜひバンコクの明るい日差しとともに、パーソナルカラーを活かしたファッションを楽しんでみてください。似合う色は、あなたの魅力を自然に引き出し、毎日をもっと輝かせてくれるはずです。

スパイラルカラーサロンでは似合う色を探し出すグループセッションや1dayベーシックカラー講座など気軽に楽しめる講座も多数ございます。是非お気軽にお越しください!



ワークショップ開催のお知らせ



Michiko Taoka
田岡 道子
Color Stylist・
Color Designer

バンコクにてSpiral Color CO., LTDを立ち上げ、日本人や外国人に向けたパーソナルカラー診断やパーソナルカラーリスト養成講座など色彩に関する講座を開催中。カラー歴は30年となり、カラー診断数は10000人を超える。米国企業のMacDermid Performance Solutionsにて大手自動車メーカーに向けてのカラートレンドセミナーや各種色彩調査なども担当。TOYOTA自動車でのアジア各地の色彩調査を担当するなど活動の場を広げている。文部科学省後援色彩検定では6年連続優秀団体賞を受賞している。

公式LINE



Instagram



講師は世界各地で活躍中のカラースタイリストの田岡道子
お一人ごとに丁寧にアドバイスいたします

今月のプロモーション

1day ベーシックカラー講座

※ 似合う色の理論と実践を1日で習得、毎日のファッションが楽しく変わります!
少人数のグループセミナー形式で理解を深めます。

日程: 10月8日・11月12日・12月9日

時間: 9:00~13:00 (4時間集中) 費用: ¥5,500

布選び & お仕立てツアー

※ バンコクの布市場にアテンドし、プロの視点であなたに似合う素材と色を発見!
その場でサイズを測りあなただけの洋服を作ります!

日程: 10月22日・11月10日

費用: ¥1,500 (布地を1枚プレゼント)

1day Color Workshop

※ 150色ドレープで診断し、メイク・アクセ・ファッションまでトータルアドバイス!
少人数のグループセッション形式です。

日程: 10月17日・10月27日 費用: ¥2,500

■すべての場所・お申込み先 スクムビットソイ31 RSUタワーオフィス棟10階 Spiral Color
Tel: 080-938-7817 E-mail: spiralcolor66@gmail.com
<https://spiralcolor.com/>

高画質・録画・巻き戻し
全部かんたん!

圧倒的に使いやすい日本のテレビ New Home TV

- 30日間たっぷり録画で見逃しなし
- ライブ放送視聴中の巻き戻し機能
- 地上波・BS・CS、77チャンネル対応
- 業界最高クラスの高画質
- 映画・アニメ・ドラマ [VOD 2000タイトル以上]
- テレビ+スマホ・PCで視聴できるネットワーク版対応

大事な場面を見逃しても安心!

かんたん操作で、
タイでも、日本の番組をストレスなく楽しめる!

料金プラン

BOX版+ ネットワーク版	半年	9,000 THB
	1年	15,000 THB
ネットワーク版のみ	1年	12,000 THB

期間限定特典
[12月末まで]

今だけ! 半年以上のご契約で
+30日間、視聴延長!

紹介
キャンペーン
実施中
詳しくはLINEで
チェック

お友達と一緒にトクしよう!
ご契約で2人に嬉しいプレゼント!

全サービス7日間の無料
視聴体験受付中!

安心サポートも万全! /

電話から配達・設置・アフターサポートまで、すべて日本人スタッフが対応

タイ国内どこでも発送対応 (ご自宅までスピード配送)

バンコク近郊はご自宅へ機材の設置と操作説明に伺いますので、安心してご利用いただけます



Bangkok
TVHub

●お問合せ [日本語/タイ語対応] 9:00~20:00

097-116-5292

WEB <https://bangkoktvhub.com/>



動画広告



LINE

地域代理店募集中!

バンコク・シラチャ・バタヤ・チェンマイ ほか LINEまたはお電話でご連絡ください

リアルタイム・録画・
VOD+2回線同時視聴!

コスバ最強の日本語テレビ Nippon TV

- 地上波・BS・CS、60チャンネル対応
- 14日間録画機能付きで見逃しゼロ
- 映画・アニメ・バラエティ [VOD 3000タイトル以上]
- [BOX版+ネットワーク版] 2回線同時視聴OK

家のテレビ
+スマホ・PCで、
別々に楽しめる!

家族それぞれ、好きな番組を自由に視聴。
タイでも、日本の番組をストレスなく楽しめる!

料金プラン

BOX版+ ネットワーク版	半年	7,000 THB
	1年	12,000 THB
ネットワーク版のみ	1年	10,000 THB

期間限定特典
[12月末まで]

今だけ! 1年契約で
+30日間、視聴延長!

バンコクとあやさんと私

第178回

初めてのあやさん雇用

著名プロフィール
チンチョ

在タイ歴24年の主婦。ひよんなことからあやさんと日本人奥様の仲介をすること。バンコク滞在経験を生かして双方の相談に乗ったり、多くのトラブルに対応。そしてまさかの高齢出産。あやさんに助けられながら家事に育児にボランティアに奮闘中

新年度、最近来タイされた方も生活が慣れてきた頃ではないでしょうか。慣れた頃にあやさんを雇い始める方も多いかと思いますが、あやさんの雇用、何をどう始めればいいのか？ まずはあやさん探しですね。最近ではあやさん紹介サービスも増え、SNSや口コミなど選択肢が増えたように思います。最終的に友達にあやさんからの紹介、というケースも多いでしょう。

さて、その前に自分で大まかな雇用条件を考えましょう。

仕事内容として、掃除・アイロン・洗濯は一般的。その他、洗濯は午前雇用だと洗濯と干すところまでは一般的です。午後雇用だと洗濯取り込み、畳みが一般的です。また必要に応じて料理や子供の世話、買い物もしてくれます。ただ仕事量とお給料は

比例しますので、忘れずに配慮しましょう。仕事内容が決まったら雇用時間と日数。こちらは部屋の大きさによっても変わってきます。タイ在住日本人の殆どがあやさんを雇用していた頃は200平米前後の部屋が多かったのですが、現在は100平米弱のお宅も珍しくありません。また、部屋の大きさだけでなく、装飾品が多い家と物が少ない家では仕事のはかどり方が違う、ということを念頭に置いてほしいです。その上で大体の給料予算を考えましょう。

面接・トライアル(1カ月が目安)を経て、しっかり見極めてから本採用となります。もし納得がいかないことがあれば、早めに話し合っ解決しましょう。あやさん次第でバンコクの生活は随分変わってきますよ！



あべきょうこの楽しいバンコク生活



最近忙しいので
大きな絵をかけないので
小さい絵を毎日少しずつ描いていたら
またまたたまってきたよ！
継続は力なり
小さい絵も並べてみると
なんだかワクワクが止まらない、
これからも沢山描こう

あべきょうこの作品展示・販売

紀伊国屋書店・2店舗 アートコーナーにて常設、
各店舗にてポストカードも販売中

abekyokolove2.wixsite.com/abekyokoartlife

●Emquartir Shopping Complex
●Siam Paragon Shopping Center



タイから叶える、夢のヨーロッパ ウェディングフォト。

ギータウェディングは、タイ在住の日本人カップルの皆様へ、特別なウェディング体験をお届けします。

フォトジェニックプラン

ヨーロッパの美しい教会での挙式とプロの撮影、ヘアメイク、ブーケがセットに。夢のような瞬間を写真に残しませんか？

フォトプラン

既に結婚されている方も、ヨーロッパでの記念撮影を。3時間のフォトツアーで複数のロケーションを巡り、ドレス、タキシードレンタルも可能です。

ムービーシェーティング

挙式からフォトツアーまで、プロによる映像撮影と編集で、感動をいつまでも。

<https://guitaweddings.com/> [guitaweddings](#) 詳細はメールでお問合わせください info@guitaweddings.com

おかげさまで21周年！

タイ産あきたこまち、お弁当用食材なら
サイトウフーズにおまかせ！

宅配エリア
バンコク
シーラチャ

¥600
以上で配送

www.saitofoods.com

ほぼ毎日更新のwebサイトで、タイでは手に入りにくい握り出し物が見つかるかも？！
オーダー受付はwebサイトより！

簡単注文
STEP 1 まずは、会員登録
下のQRコードでアクセス！

STEP 2 日時指定して
オーダー！

他店にはない品揃えてご家庭に日本食の美味しさをお届けいたします

サイトウフーズ

SAITO FOODS CO., LTD.

02-381-5601 / 06-5618-9906
スクムビット・ソイ65 saitofoods@live.jp

なんともう10月なのぞ。でも10月は走馬のいい10月～の月
今年の10月にもおもしろいものつくっちゃう～
エッセイも絵描きもワークショップもアート
めいっぱいしたいのよ！

10月のスケジュール

1週目	10月1日の衣装
2週目	10月1日の衣装
3週目	10月1日の衣装
4週目	あべきょうこの絵を描こう

今日の生徒募集

金	土
2:30～ 2人募集	10:00～ 2人募集
4:00～ 2人募集	1:30～ 2人募集
5:30～ 2人募集	3:00～ 2人募集

お問い合わせ
abekyoko.kidart@gmail.com

EDO KITCHEN

中華料理 スクムビット・ソイ49
☎ 092-334-2272



アラカルトメニュー
¥1,000以上のご利用で
¥200 OFF!

Map F2 有効期限:2025年10月末日

EDO KITCHEN

中華料理 スクムビット・ソイ49
☎ 092-334-2272



アラカルトメニュー
¥1,000以上のご利用で
¥200 OFF!

Map F2 有効期限:2025年10月末日

Yarita Skin & Laser Clinic

クリニック アソーク タイムズスクエア 3階
☎ 088-012-3410



ご新規のお客様
全てのトリートメント
10%OFF!

※他のプロモーションとの併用不可

Map D2 有効期限:2025年10月末日

Zukoi Clinic

クリニック エカマイ BANGKOK MEDIPLEX 3階
☎ 082-370-2572



¥10,000以上の施術を現金でお支払いの方
2%OFF!

Map G4 有効期限:2025年10月末日

Style+

ビューティサロン
☎ 098-962-8835

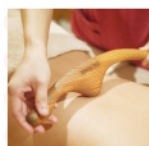


全身脱毛トライアル
初回限定 **¥3,980**
パーソナルトレーニング60分コース
初回限定 **¥980**

Map F4 有効期限:2025年10月末日

Mee in Spa

エステサロン
☎ 081-934-7017



スパ(アカスリ)
+AQUAピーリング
¥3,500(150分)
※他のプロモーションとの併用はできません

Map E2 有効期限:2025年10月末日

10月号プレゼント



人気日系スパ
MYSPAの
スパビュッフェ(2時間)
パウチャー券を
5名様にプレゼント!

WOM Vol.210

「www.wom-bangkok.com」にアクセスし、
WOM 10月号読者プレゼントにご応募下さい



Next Issue WOM11月号 2025年10月28日(火)発行!

特集 シーロムの「Central Park」へ行こう

1970年に開業したタイを代表するホテル「Dusit Thani Bangkok」が50年の歴史を締めくくり、改装へ。ホテルは昨年9月にリニューアルオープンしましたが、今回は商業施設やオフィスビルも併設した「Dusit Central Park」の一部としてオープンしています。そして待望のセントラルパークが今年9月に開業しました。タイ初出店の店もあり、飲食店やギフトショップなども充実。早速ご紹介いたします。

Media Presto Co.,Ltd.

#123 Promsak Mansion, 5 Phrom Sak Alley, Klongton-nua, Watthana, Bangkok 10110
Tel: 02-103-1423 E-mail: info@wom-bangkok.com
URL: https://www.wom-bangkok.com

無断転載・複写・引用を禁じます WOM 10月号

Copyrights © 2025 by Media Presto Co., Ltd.

掲載されている料金、内容は取材時に基いたものとなっており、予告なく変更される場合がございます。



スクムビット39 ソイ・プロムシー

お陰様で10周年!

信頼と実績のSHR脱毛で、理想の美肌へ

RIO Bangkok

SHR 脱毛

初めての方もご安心ください! カウンセリングから施術、アフターケアまで全て日本人スタッフが担当します。効果が高く痛みの少ないSHR脱毛をぜひお試しください!

10月WOMプロモーション

新規限定スペシャル

全身からお好きな部位
3箇所まで選べて **¥990**

VIOプレミアムスムース 5回 **¥8,499** 1回あたり1,699パーツ

ワキ脱毛 2回 **¥1,099** 1回あたり549パーツ

女性プロモーション

フルフェイス脱毛 (6箇所) 4回 **¥5,490**

+日焼け止めクリーム1本無料プレゼント (590パーツ相当)

男性プロモーション

フルフェイス脱毛 (5箇所) 3回 **¥2,790**

【男性限定】初回の際に4箇所6回以上のコースご契約いただいた場合プロモーション価格より1,000パーツ割引

キッズ脱毛
3箇所 6回
¥5,999
(12~18歳)

店頭プロモーションも多数ございます! お電話、またはLINEでお問い合わせ下さい。

日本製・最先端の脱毛システム 「ハイブリッド脱毛」搭載



- 毛根ではなく発毛を促す毛包にアプローチするSHR脱毛なので、毛の周期に関係なく2週間に1度の施術が可能
- 痛みがほとんどなく、短期間できれいに仕上がります
- 日焼けした肌やホクロがある箇所、うぶ毛にも施術可能

「肌を傷める脱毛」から、 「肌を守り、白さを育てる脱毛へ」



大豆イソフラボンとフィリニブ配合のプリンスケアオイルジェル(当店オリジナル・日本製)を使用。抑毛効果があり、毛が細く目立たなくなります。また、皮膚が傷つきのを防ぎ、潤いあるお肌へ導きます。

Metropolis Suites Bangkok

スクムビット39 ※焼肉三休さん、美容室AKI Endoさんと同じフロア

TEL. 085-349-5551

営業時間: 10:30~19:00(最終受付 18:30)

土日祝10:30~20:00(最終受付 19:30)

※定休日: 年末年始・ソングラン ※駐車場有り

LINE

RIO WEB SITE

MAP



ラピラビ ヘアカラー専門店 (トンロー ソイ9)

毎日が、“ちょうどいい私”でいられるように。

髪のパダメージが気になるからこそ、「今の髪の状態」をしっかり見極めて、600色以上の薬剤から、あなたに合った“絶妙な色”をオーダーメイド。タイで9年、年間54,000人が通うカラー専門サロン「ラピラビ」なら、あなたの“肌・髪・雰囲気”にぴったりの色をご提案します。

RAPIRABI

バンコクでも、 日本と変わらない安心感を。

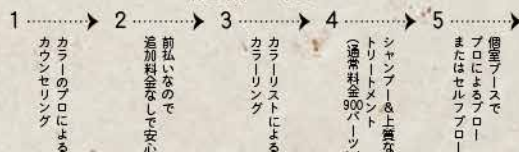
- ・日本語での丁寧なカウンセリング
 - ・日本人カラーリスト/アイリスト常駐
 - ・日本人の髪質・目元を熟知した施術
- “タイ語の心配がいない”から、初めてでも緊張せずに通えます

“PRICE”

全体カラー + ディーフトリートメント **1,700B**のみ
根本カラー + ディーフトリートメント **1,400B**のみ

※ブローセット300Bで追加可

“施術の流れ”



ラピラビが選ばれる理由

- ✓ 日本クオリティの薬剤&技術
- ✓ 日本人スタッフ&日本語対応で安心
- ✓ タイでも“自分らしく美しく”いられる
ヘア&まつ毛ケア

TEL. 02-034-2877

【日本語対応】

スクムビット53

9:53コミュニティモール

営業時間: 9:00~18:30

定休日: 毎週水曜日・第2第4木曜日

ヘアカラー



LINEから
簡単に予約



施術例は
こちら



地図は
こちら

バンコクでも、“日本品質”のまつ毛パーマを。 RAPIRABI EYELASH



まつ毛パーマ 1,300B

アイシャンプー+

ケラチンコーティング仕上げ付き

ブラックテイント 300B

マスカラいらずの、濃密ブラック

タイの暑さでもにじまない、落ちない。

※その他メニュー多数ご用意しております

今話題
沸騰中!

ナチュラル派のあなたに。

目の形やまつ毛に合わせて

ロッドを調整し、

自然〜しっかりカールまで自由自在。

すっぴんでもキマる、

まつ毛美人へ。

アイラッシュ



施術例



簡単に予約