

有人认为SPA只是按摩，有的会所混淆了这两个概念，声称只需100至200元就可以得到一次“SPA”。其实SPA不仅仅意味着身体上的放松，更重要的是精神上的放松，让你通过触觉、嗅觉、听觉、味觉、视觉来放松五六种感官。那么做spa的种类都有哪些？

都会型SPA (Day SPA)：

由于面积狭小和人口密度的限制，城市水疗中心主要位于知名酒店或购物中心。还有独立的店面布局，疗程不像度假村中心的水疗中心那么长。城市SPA有自己的理疗项目，以应对紧张的城市节奏，例如很多美容会所都可以为现代女性提供美容、美体、化妆、色彩咨询、SPA、保健等服务。

俱乐部型

在台湾，大多数水疗中心都是会员制经营，其主要目的是健身和运动，并提供如何使用各种水疗中心的基本信息。现已发展成为集按摩、美容、水疗为一体的综合性休闲中心，还设有健身房，是一个更加综合的休闲中心。

温泉型

安装在有温泉或者冷泉的地方，台湾的温泉很多，泡温泉一般也算是SPA的一种吧！

美容美体

为了保持健康和良好的体形，您需要考虑许多因素，包括低热量饮食、锻炼身体、刺激血液和淋巴循环以及放松紧张的肌肉，这些都是水疗的一部分。此外，结合海藻海水浴疗法的水疗中心，通过皮肤吸收各种矿物质和稀有微量元素，恢复细胞内平衡，并通过渗透和刺激淋巴循环排出毒素，不断恢复身体。健康。

瘦身

低热量饮食、锻炼身体和改变态度是减肥的基本方法。水疗可以帮助放松体液，使流经身体的水总量增加约30%，从而可以减少身体组织内或之间的脂肪细胞团。水疗还可以加速体内脂肪和糖的代谢。海藻水疗按摩实际上对减肥有效。