

東京マリオットホテル

新たな自分に出会う、都心のファスティングステイ

アーバンファスティングリトリート

「Urban Fasting Retreat」を発売

お仕事帰りの1泊から、専門家監修の選べる3プラン

期間：2022年6月20日(月)～9月30日(金)



イメージ

東京マリオットホテル（東京都品川区、総支配人：山下誠）は、2022年6月20日(月)～9月30日(金)の期間、ファスティングの専門家監修した、初心者から上級者まで選べる3プランにて、本格的なファスティングを体験できる宿泊プラン「Urban Fasting Retreat」を発売いたします。

近年の健康意識の高まりを背景に、現代版断食として注目を集めているファスティング。一方で、「正しい方法でできているか自信がない」「自分一人で続けられるか不安」という声も聞こえます。そんな声にお応えし、都心のホテルにて気軽に快適、かつ確実にファスティングをご体験いただけるよう、初心者から上級者まで、ご自身に合うレベルや滞在日数に合わせて選べる3種類のプランをご用意いたしました。

ファスティングの専門家、伊藤圭志氏監修の「Trial Fasting Stay」「Moderate Fasting Stay」「Strict Fasting Stay」の3プラン。1泊2日の「Trial Fasting Stay」は、ファスティング初心者におすすめです。オンライン動画にて基礎知識を学んだ後、最長17時間のファスティングにチャレンジ。不安なことは、その場で専門家によるオンラインアドバイスで解決できます。ご滞在中は、ホテル内フィットネスルームやオリジナルウォーキングコースでエクササイズも。朝食にはカウンセリング専売の酵素ドリンク「KALA」か、ホテルオリジナルのスムージーをご用意しました。週末の会社帰りからでもお気軽にご参加いただけるプランです。2泊3日からの「Moderate Fasting Stay」では、「Trial Fasting Stay」の内容に加え、ホテルオリジナルの回復食をお部屋にてご提供するほか、オンラインで参加者同士の交流会やグループカウンセリングもご用意。互いに達成感や悩みを共有しながら確実なファスティングをサポートします。さらに上級者向けの「Strict Fasting Stay」は、4泊5日にてオンラインのプライベートカウンセリングや、準備食も付いた本格的なファスティングが可能です。ご宿泊は、クリーンな空気が好評な「Pure wellness room with airweave」にて。お部屋の空気からもウェルネスをご満喫いただけます。

都心の心地よい緑に包まれた当ホテルで快適に過ごしなが、専門家がサポートする本格的なファスティングステイをお楽しみください。

アーバンファスティングリトリート
■「Urban Fasting Retreat」について

《当プランの3つの特徴》

1. 専門家によるアドバイスで安心

日本に約250人しかいない「プロフェッショナル・ファスティングマイスター1級」の伊藤圭志氏が監修したプログラムで、安心・安全なファスティングをご体験いただけます。実施する上での不安や不明点は、オンラインのアドバイスにてその場で解決。自己流になりがちなファスティングも、専門家がつくことで正しく確実に行えます。

2. ファスティング効果を高めるメニュー

朝食には、約60種類のハーブや野菜、果物を発酵熟成させ、酵素を効率的に摂取できるカウンセリング専売の酵素ドリンク「KALA」をご用意。2泊以上のプランでは、ホテルオリジナルの準備食や回復食をお部屋にてお召し上がりいただけます※。

【準備食】ウォーミングアップのためのお食事

- ・手毬玄米ご飯
- ・カラフルケールサラダ 亜麻仁オイルドレッシング
- ・たっぷり茸スープ

【回復食】胃腸への負担を考えたお食事

- ・豆乳パンパキンリゾット
- ・ココナッツコーンスープ
- ・マンゴー豆乳ヨーグルト白きくらげの蜂蜜コンポート添え

※回復食は Moderate Fasting Stay / Strict Fasting Stay、準備食は Strict Fasting Stay のみのご用意です。

3. 緑に囲まれた都心のホテルステイ

品川御殿山に位置する当ホテルは、都心にありながら緑豊かな御殿山庭園に囲まれており、当プラン専用のウォーキングMAPにて、リラックス気分を味わいながら庭園を散策することで、ストレスなくファスティングを実施いただけます。また、ホテル内フィットネスルームもご自由に利用でき、快適な環境の中で確実なファスティングが可能です。



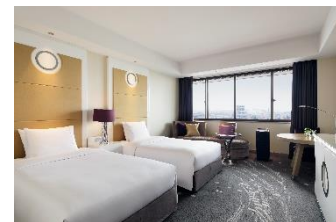
酵素ドリンクイメージ



準備食イメージ



回復食イメージ



客室イメージ

「Urban Fasting Retreat」概要

期 間：Trial Fasting Stay：2022年6月20日(月)～9月30日(金)の期間内1泊2日

Moderate Fasting Stay：2022年6月29日(水)、7月29日(金)、8月28日(日)、9月26日(月)のいずれかよりご宿泊の2泊3日

Strict Fasting Stay：2022年6月29日(水)、7月29日(金)、8月28日(日)、9月26日(月)のいずれかよりご宿泊の4泊5日

内 容：・Pure wellness room with airweave (36㎡～) でのご宿泊

- ・フィットネスルームのご利用 (ご滞在中)
- ・ウォーキングコースMAP
- ・ファスティングマイスター監修のファスティングプログラム (下記詳細)
- ・酵素ドリンク、準備食・回復食 (下記詳細)

Trial Fasting Stay	<ul style="list-style-type: none"> ・酵素ドリンク又はオリジナル朝食スムージー（1杯） ・ファスティングマイスターのショートオンライン講座（録画×3回） ・ファスティングマイスターのオンラインアドバイス（ご滞在中）
Moderate Fasting Stay	<ul style="list-style-type: none"> ・酵素ドリンク又はオリジナル朝食スムージー（2杯） ・ファスティングマイスターのショートオンライン講座（録画×6回） ・オンラインでのグループカウンセリング（スタート時1回） ・参加者同士のオンライン交流会（3回） ・回復食（1回） ・ファスティングマイスターのオンラインアドバイス（ご滞在中）
Strict Fasting Stay	<ul style="list-style-type: none"> ・酵素ドリンク（10杯） ・ファスティングマイスターのショートオンライン講座（録画×9回） ・ファスティングマイスターのオンラインプライベートカウンセリング（2回） ・準備食（1回） ・参加者同士のオンライン交流会（5回） ・回復食（1回） ・ファスティングマイスターのオンラインアドバイス（ご滞在中）

料 金：Trial Fasting Stay：29,040円～
Moderate Fasting Stay：65,340円～
Strict Fasting Stay：151,732円～

※上記料金はサービス料・消費税込みの料金です。別途、東京都宿泊税を頂戴いたします。

※料金のご利用日により異なりますのでお問い合わせください。

※Trial Fasting Stayは3日前まで、Moderate Fasting Stay及びStrict Fasting Stayは5日前までの事前予約制です。

※記載のメニュー内容および営業時間は予告なく変更となる場合がございます。

<ご予約・お問い合わせ先>

東京マリオットホテル 宿泊予約係

TEL：03-5488-3939 Email: reservation@tokyo-marriott.com

URL: <https://tokyo-marriott.com>

■ファスティングマイスター伊藤圭志氏について

株式会社ピラスタート代表。日本に約250人*しかいない公認資格である、一般社団法人分子整合医学美容食育協会ファスティングマイスター学院公認、「プロフェッショナル・ファスティングマイスター1級」を保有する。

*2022年2月時点

〈伊藤圭志氏より〉

病気は治す時代から予防する時代に変化し、コロナ禍でそれは更に加速しています。2016年にオートファジー(細胞のリサイクル)の研究がノーベル生理学医学賞を受賞したことで断食が見直され、ファスティングが世界中で注目されています。今回は初めてファスティングを体験される方、ファスティングに以前から興味をお持ちだった方に喜んでいただけるプログラムをご用意しました。楽しみながら健康を維持する滞在をご体験ください。



イメージ

マリオット・ホテルについて

世界65以上の国と地域において、590軒以上のホテルとリゾートを展開するマリオット・ホテルは、ゲストがリラックスし、マインドをクリアにし、新しいアイデアを引き出すお手伝いをしたり、旅行者のニーズを先読みすることで、ゲストにひらめきを与え自身のもつポテンシャルをフルに活かせるようにし、滞在中のあらゆる面を通して旅行というものを進化させています。マリオットはスタイル、デザイン、テクノロジーを融合した「グレートルームロビー」や「モバイルゲストサービス」を導入するなど、革新的なアイデアで業界をリードしています。詳しい情報はwww.MarriottHotels.comをご覧ください。また、FacebookやTwitter (@marriott)、Instagram (@marriotthotels)でも情報を発信しております。マリオット・ホテルは、マリオット・インターナショナルのグローバル・トラベル・プログラムであるMarriott Bonvoy™ (マリオット ボンヴォイ) に参加しています。Marriott Bonvoyは会員の皆さまに並外れたグローバルブランドポートフォリオやMarriott Bonvoy Momentsでの体験、そして無料ホテル宿泊に向けたポイントやエリートステータス昇格に向けた泊数獲得を含む、比類なき特典をお届けします。無料会員登録やプログラム詳細については、MarriottBonvoy.marriott.comをご覧ください。

■ホテルにおける新型コロナウイルス感染拡大防止のための取り組みについて

東京マリオットホテルでは、新型コロナウイルスによる感染症への対策として、お客様ならびに従業員の健康と安全を第一に考え、またお客様に安心してホテルをご利用いただけるよう、徹底した感染対策を行っております。

【パブリックスペースの取り組み】

- ・ロビーやレストラン、化粧室等へのアルコール消毒液の設置
- ・フロントカウンター等に飛沫発散防止のため透明な間仕切りを設置
- ・レストランなど席と席の間隔を広げるなどソーシャルディスタンスの確保

【ホテルスタッフへの取り組み】

- ・検温など毎日の体調チェック、また、37.0度以上の発熱や体調が優れない場合は自宅待機
- ・手洗い、うがい、咳エチケットの励行

【お客様へのお願い】

- ・ご来館時のマスク着用、手指のアルコール消毒のご協力
- ・ご宿泊、レストランご利用時の検温実施 など

詳細はホテル公式WEBサイトをご覧ください。 <https://www.tokyo-marriott.com/ourcommitment/>

【本件に関する報道関係の皆様からのお問い合わせ先】

東京マリオットホテル マーケティング：高久・南條

TEL：03-5488-3913 E-mail：press@tokyo-marriott.com