

Press Release

2022 年 6 月 14 日

コートヤード・バイ・マリオット 東京ステーション

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

コートヤード・バイ・マリオット 東京ステーション(東京都中央区、総支配人：太平兼太郎)は、2022 年 6 月 20 日(月)～9 月 30 日(金)の間、ファスティングの専門家が監修した、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「アーバン ファスティング リトリート」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「いとうけいじTrial Fasting Stay」「トライアル ファスティング ステイModerate Fasting Stay」「モデレート ファスティング ステイ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のご利用のほか、ホテル近隣の銀座や皇居のウォーキングも。朝食にはカウンセリング専売の酵素ドリンク「カラKALA」か、ホテルオリジナルのスムージーをご用意いたします。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提供するほか、オンラインでの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日にてオンラインで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。

都心にありながら皇居も近い当ホテルは、気分転換に散策するのも最適です。快適にデザインされたホテルで過ごしなが、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。

■「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

- ・豆乳パンプキンリゾット
- ・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. 皇居にも銀座にも近い都心のホテルステイ

銀座・京橋に位置する当ホテルは、都心にありながら皇居にも近く、リラックス気分を味わいながら周辺を散策したり、ショッピングを楽しんだり、ストレスなくファスティングが行えます。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。



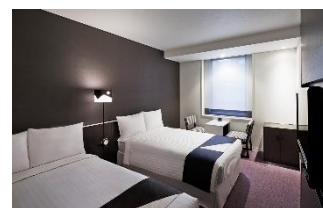
酵素ドリンクイメージ



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：・エディターズツインルーム（23㎡～）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：28,500 円～

Moderate Fasting Stay：65,500 円～

Strict Fasting Stay：147,500 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＞

コートヤード・バイ・マリオット 東京ステーション 宿泊予約係（9:00～18:00）

TEL：03-5488-3923 URL：<https://www.cytokyo.com/>

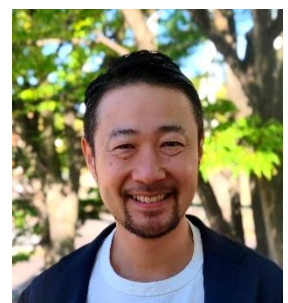
■ファスティングマイスター 伊藤圭志氏について

株式会社ビラスタート代表。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 年現在

＜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

■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

コートヤード・バイ・マリオット 東京ステーションでは、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での取り組み】

- ・ロビーやレストラン等へのアルコール消毒液の設置
- ・ドアノブやエレベーター内のボタンなどお客様の触れる機会が多い箇所への定期消毒の強化
- ・レストランでは席と席の間隔を広げるソーシャルディスタンスの確保など

【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
- ・体調不良時の行動基準と従業員の健康状態を管理する仕組みの導入など

【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

コートヤード・バイ・マリオットについて

コートヤードは、出張を自身の充実感や仕事での成長の原動力であるとする、野心的かつ意欲的なゲストに打ってつけのホテルブランドです。コートヤードは、ゲストが旅行中に自身の情熱だけでなく仕事での情熱も追求できるチャンスを提供します。世界 55 以上の国と地域に 1,200 軒以上のホテルを展開するコートヤードは、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。さらなる詳細や予約に関する情報は courtyard.marriott.com をご覧ください。また、Facebook や @CourtyardHotels にて Twitter、Instagram でも情報を発信しております。

【報道関係者様からのお問合せ先】

コートヤード・バイ・マリオット 東京ステーション マーケティング部 担当：北口 / カン
電話：03-3516-9600 FAX：03-3516-9699 / E-mail：kenji.kitaguchi@cytokyo.com