

2016年6月28日
ホテル椿山荘東京

女性の活躍推進で、毎日仕事を頑張る女性を応援！

“脱デジタル宣言”から始まる「デジタルデトックスステイ」で心身リフレッシュ

開催日： 7月31日(日)、8月21日(日)、9月25日(日)

2016年夏、都心にありながらさながら森のような庭園やリゾートにいるようなスパが楽しめるホテル椿山荘東京（東京都文京区・総支配人：本村 哲）は、スマートフォン、PC、タブレットなどの利用による働く女性のデジタル疲れに着目し、デジタル機器を完全にオフして過ごす「デジタルデトックスステイ」プランを展開いたします。

脳疲労・体疲労のためのデトックスを促すエクササイズなどアクティビティも盛り込んだプランで、日曜の午後から月曜にかけて特別感が感じられるリフレッシュステイを満喫できます。本プランでは客室のテレビも封印し、極力デジタル機器のない空間をプロデュースいたします。



ホテル椿山荘東京「デジタルデトックスステイ」プラン概要

◆ご予約・お問合せ 7/4（月）より受付開始！03-3943-0996（宿泊予約 9：00～20：00）

開催日程

2016年7月31日（日）、8月21日（日）、9月25日（日）※開催の1週間前までの要予約
1泊2日、15:00～チェックイン、16:30 プログラム開始、翌日12:00までにチェックアウト

料金

◆1室2名様ご利用時 お一人様 27,900円

◆1室1名様ご利用時 お一人様 37,900円

1泊夕食・朝食、特別プログラム参加料、スパ/プール/温泉利用料込

※消費税・サービス料込、宿泊税別途 ※温泉は加水・加温・ろ過・消毒をしています。

テーマ

デジタル機器やデジタルで繋がる SNS などを絶つ「デジタルデトックス」による心身のリフレッシュ

ルール

1. アナログコミュニケーションを楽しむ

スマホ・PC・SNSは禁止！フェイストゥフェイスでの会話や一人時間を満喫することで、デジタルによる「つながり疲れ」をデトックス！

2. 自然・温泉・運動を楽しむ

東京にいることを忘れてしまうような豊かな庭園や自然光さしこむプール、伊東から直送の温泉を1泊2日のステイでじっくりと味わい、3回の運動プログラムで脳疲労と体疲労の両方をデトックス！

3. SNS や WEB 情報ではなく自分と向き合う時間を楽しむ

忙しい毎日の中で、実はなかなか持てない「自分と向き合う時間」。ステイ中はじっくりと自分と向き合うことで、心もデトックス！デジタルに費やしていた時間をこれからは何にあてていくかをリストアップしてみよう。

【 タイムテーブル 】

1日目	15:00-16:20	チェックイン
	16:30	脱デジタルセレモニー with ウェルカムスピリタドリンク ・オリエンテーション ・デジタル疲労度チェックテスト ・デジタルデトックス開始を SNS で宣言！ ・スマホなどのデジタル機器の電源 OFF！
	17:00-17:40	アクティビティ① 脳疲労と体疲労のデトックスを目指して！ 【リズムングデトックスエクササイズ】 ◆講師：ヘルスケア推進プロジェクト ウーマンズ 特別講師 佐々木ルミ 普段あまり動かしきれない肩まわりや股関節、骨盤まわりなどをリズムカルに動かし、セロトニンの分泌を促し、全身の血流を促進する全身ストレッチ&軽有酸素運動
	18:40	季節のディナー at 「ザ・ビストロ」 人との新しい出会いから生まれるコミュニケーションを楽しもう！
	20:30	フリータイム 温泉やプール、庭園、館内でリラックス一人時間
	22:30-23:00	アクティビティ② 副交感神経に働きかけ快眠へ。 質の高い睡眠で慢性疲労撃退！ 【美治療セラピー】 特別講師：佐々木ルミ ストレートネックや猫背改善に効果が期待できるストレッチとホットストーンを合わせ目や首、肩の疲れを取ります。入眠効果を得るために、ストレッチで胸郭を開き、深い呼吸をしながら行う快眠アクティビティ
2日目	6:00	起床
	6:30-7:00	アクティビティ③ 朝の緑の新鮮な空気を体内へ！ 【ガーデンツアー/雨天時中止】 水、葉、風の音の中、目覚めのウォーキングを。高低差のある庭園には国の有形文化財や歴史的な史跡もあり、東京にいることを忘れゆくりリゾート感覚で。
	7:00-7:30	アクティビティ④ これから始まる1週間。 デジタル疲労をためないための目覚めのヨガストレッチ 【アウエイクニングヨガストレッチ】 特別講師 佐々木ルミ 深い呼吸を意識したエクササイズで自律神経のバランスを整え、脳疲労を和らげる簡単リフレッシュ法。デジタルによる慢性疲労を緩和し、さわやかな目覚めの習慣としてご自宅でも継続して実践できる内容です。
	7:30-9:00	朝食 ヘルシーブレイクファースト クロージングセレモニー ・デジタルに充てていた時間を、これから何に使うかリストアップ！ ・デジタルデトックス終了！電源 ON！
	-12:00	フリータイム & チェックアウト スパやショップ、トリートメントやアフタヌーンティーなど優雅な時間を。

■服装・持ち物等

服装

- ・動きやすい服装（じんわり汗をかく運動やヨガ、ストレッチを行います）
- ・動きやすい靴（庭園散策や、足踏みを含みます）
- ・Tシャツ（アクティビティ②ではオイルを扱います。気になる方は着替えのTシャツなどをお持ちください。日焼けが気になる方は長袖のご用意もおすすめです。）

持ち物

- ・日焼け止め（晴天の日は、庭園散策のほか、屋外でヨガを行います）
- ・水着（プールをご利用いただけるプランです。有料貸出しもございます）

その他

- ・フリータイムにお楽しみいただく本などをお持ちいただくのもおすすめです。

■デジタルデトックスステイ 特徴

- 脱デジタルセレモニーで、スマートフォンの電源をOFF!
お部屋のテレビも封印し、アナログの時間を過ごす!
- 多彩なアクティビティをご用意!継続的なヘルスケアを目指し、ご自宅でも簡単に取り入れられる呼吸法なども体験。またプロ使用のヘルスケアグッズのプレゼントも。適度な運動の心地よさと疲労回復に重要な良質な睡眠を体感。
- 都心にいながら光、風、自然と触れるやさしい時間を過ごす!
自然光射し込む全天候型プールや、温泉、庭園など、運動の合間にはホテルライフを満喫。
- SNSやWEB情報ではなく、人とのコミュニケーションを楽しむ!
デジタルを遮断することで、普段向き合う時間をなかなかとることができない「自分」との対話の時間を持つ。情報のシャワーによる受動的な自分から、能動的な自己を見つめる。

■ホテル椿山荘東京、デジタルデトックスステイへの思い

いまや多くの人の日常生活に必要不可欠ともいえるスマートフォンやパソコン。機能が高まり一層便利になる一方で、デジタルへの依存状態は深刻化していると感じています。また、女性の活躍推進という社会背景や、働く女性の増加によりさまざまなメリットがもたらされつつも、同時に長時間のデスクワークやパソコン作業などの仕事環境から引き起こされる肩の疲れや慢性疲労、心の疲れ、女性特有の様々な不定愁訴に悩む方も増えていると言われています。

都会のオアシスとも言われるホテル椿山荘東京では、当ホテルの特徴でもある森のような庭園や自然光射し込むスパなどを活用して、都心に居ながらデジタルと上手に付き合う方法を知るきっかけをご提供するべく「デジタルデトックスステイ」プランをご用意いたします。

アクティビティなどのプログラムを通して疲れやストレスを未然に軽減する継続的な術をご体験いただき、健康への気付きとヘルスケアの新習慣を広めていけたらと願います。

■エクササイズ講師



ヘルスケア推進プロジェクト ウーマンズ特別講師

モデル&ボディメイクトレーナー：佐々木ルミ（ささき るみ）

高校時代にはバレーボールで国体優勝を果たすなど、アスリートとして実績を残した後、ファッションモデルに転身。国内外のコレクション、雑誌、CMなど幅広く活躍する。その後、ボディメイクトレーナーとしての活動を開始し、モデルとフィットネストレーナー、2つの観点から、時代に左右されない健康美を追求。“feel good about yourself”をモットーに日々活動中。全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会認定パーソナルフィットネストレーナー。著書に『キレイをかなえるデトックスウォーター』（宝島社）、『イルミネートボディ・ダイエット』（サンマーク出版）がある。

■協力・協賛

・協力

ヘルスケア推進プロジェクト ウーマンズ

woman's

・協賛

美容サロン向けプロユース商材製造販売 (株) ワールドジェイビー

セブンエステ
esthe

本件に関するお問い合わせ先

藤田観光株式会社 ホテル椿山荘東京 マーケティング課 担当：山本・眞田
TEL. 03-3943-5506 (直通) FAX. 03-3943-1172 Email:pressroom@hotel-chinzanso.com