

Press Release

2024年11月22日

軽井沢マリオットホテル

ファスティングマイスター監修、ホテルでゆったりファスティング

かるいざわりリゾートファスティング

宿泊プラン「KARUIZAWA RESORT FASTING」を発売

ホテルメイドのファスティング食で心身をやさしくリセット

期間：2024年11月22日(金)～2025年3月31日(月)



軽井沢マリオットホテル（長野県北佐久郡軽井沢町、総支配人：阿良山 伸昭）では、2024年11月22日(金)～2025年3月31日(月)の期間、プロフェッショナルファスティングマイスター監修の、豊かな自然と美しい空気に包まれたリゾートで1泊2日のファスティングが体験できる宿泊プラン「かるいざわりリゾートFASTING」を発売いたします。

現代版断食とも呼ばれるファスティング。辛いイメージが強いですが、当ホテルでは、プロフェッショナルファスティングマイスターの伊藤圭志氏監修の下、地場の食材をふんだんに使用したホテルシェフメイドのファスティング食をご夕食にお召し上がりいただけます。朝食ではハーブや野菜、果物を発酵熟成させた酵素ドリンク「カラKALA」をご用意。心身に負担なく、取り組んでいただけるプランです。また、ファスティングの効果やハウツーが視聴できるショートオンライン講座や、わからないことがあればご滞在中いつでもマイスターにご相談いただけるオープンチャットもごございますので、初心者でも安心してご体験いただけます。ホテル内のフィットネスルームもご利用いただけるほか、“美肌の湯”とも呼ばれる小瀬温泉の湯あみや、オプションで館内スパのトリートメントもお楽しみいただくことができます。

日常を離れ心身をリセットする、ホテルならではの贅沢なファスティング体験をぜひお過ごしください。

■**宿泊プラン「かるいざわリゾートファスティング」**KARUIZAWA RESORT FASTING**」について**

ファスティングマイスターの伊藤圭志氏監修の、ホテルメイドのファスティング食や酵素ドリンク、ご滞在中いつでもマイスターにオンラインでご相談いただけるオンラインプログラムをご用意した、初心者でもチャレンジしやすいプランです。ホテルステイを満喫しながら、心身の疲れをリセットする旅をお楽しみください。

【ホテルシェフメイドのファスティング食】

ファスティングマイスター監修のもと、身体への負担を最大限押さえつつも信州の恵みをお楽しみいただけるご夕食をご用意。素材そのものの味わいとバランスを意識した色とりどりのメニューを、ごゆっくりご堪能ください。

〈メニュー〉

長野県産白インゲン豆のトマト煮

きんぴらごぼう

野沢菜漬け

ミニサラダ、ミニフルーツ

信州サーモンのバプール レモン添え

キノコとおからの和え物

ヤーコンの酢の物

わかめスープ

国産玄米、五穀米の手毬寿司

・枝豆、青唐辛子味噌

・野沢菜、白ごま

・ソバの実、とろろ昆布

※内容は変更になる場合がございます。



ファスティング食 イメージ

【酵素ドリンク「カラKALA」】

チェックイン翌日の朝にお飲みいただく酵素ドリンク、クリスタルザイム「KALA」。約60種類のハーブや野菜、果物を乳酸菌、酵母等、約50種類で発酵熟成させた酵素ドリンクです。



酵素ドリンク「KALA」イメージ

宿泊プラン かるいざわリゾートファスティング 「KARUIZAWA RESORT FASTING」概要

- 期間： 2024年11月22日（金）～2025年3月31日（月）
※除外日・2024年12月26日（木）～2025年1月9日（木）
- 内容：
・メインウイングスーペリアルーム（32㎡）やノースウイング温泉露天風呂付プレミアルーム（39㎡）など4タイプから選べる客室でのご宿泊
・ホテルシェフメイドのファスティング食のご夕食
・酵素ドリンク「KALA」のご朝食
・ご滞在中のファスティングマイスターのオンラインアドバイス ※LINEのオープンチャットをご利用いただけます
- 料金： 1名様20,592円～(2名1室ご利用時)



スーペリアルームイメージ

- ※5日前の17時までの予約制となります。
※上記はサービス料・消費税込の料金です。別途、入湯税を申し受けます。
※料金はご宿泊日により異なります。詳しくはお問合せください。
※提供のメニュー内容は変更となる可能性がございます。
※ご夕食のお時間は、17:30～となります。

***ご予約の前に、下記リンクより「ファスティング宿泊プラン確認事項・注意事項」をご確認ください。
<https://mthr-promo.com/fasting/notes.pdf>

■1泊2日モデルスケジュール

- 15:00 【チェックイン】
お部屋でリラックスタイム
くつろぎながらオンラインのファスティング講座をチェック
- 16:00 【軽くエクササイズ】
フィットネスセンターなどで軽く身体を動かしましょう
- 17:00 【身体がよるこぶご夕食】
ファスティング食で身体の内側からもアプローチ
- 19:00 【リラックスタイム】
お部屋でのセルフストレッチや天然温泉、お休み前のヨガなどで日頃の疲れを癒しましょう
オプションで館内スパのご利用もおすすめです
- 22:00 【就寝】
翌日
- 6:00 【起床】
お目覚めヨガですっきり身体を起こしましょう
- 7:00 【酵素ドリンクで栄養チャージ】
- 7:30 【身体を動かす時間】
お天気が良ければホテル周辺を歩いてみましょう
ウォーキング後は、フィットネスセンターのご利用など
- 10:00 【リラックスタイム】
- 11:00 【チェックアウト】



天然温泉 イメージ

■プラン監修：ファスティングマイスター 伊藤圭志氏

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。一般社団法人分子整合医学美容食育協会特別顧問の山田豊文先生が構築した「山田式ミネラルファスティング」とホリスティック医学をもとにした「現代養生法」を提唱する恒川洋医師の考えをもとに本プランを監修。

※2024年10月時点



ファスティングマイスター 伊藤圭志氏

〈伊藤圭志氏より〉

「普段の生活では誘惑が多すぎる」「やる気はあるが、スイッチが入らない」「週末の1泊だけで意識と体をすっきりしたい」そんな多くのニーズを、軽井沢の自然を感じながらカタチにするのがこのファスティングプランだと思っています。

オートファジーや細胞のデトックスなど深い知識ももちろんお伝えしてまいります。まずは楽しむ！誰でもできるということを知っていただく機会になればと願っております。

■Marriott Fasting Retreat について

軽井沢マリオットホテルと合わせて、琵琶湖マリオットホテル、南紀白浜マリオットホテルでもファスティングプランを販売しております。異なる自然環境を持つ3つのホテルの中からお好みの場所を見つけ、ホテルならではの贅沢なファスティング体験をお楽しみください。詳細は下記 URL よりご確認ください。

専用 WEB サイト：<https://www.mthr-promo.com/resortfasting/>

<ご予約・お問い合わせ先>

軽井沢マリオットホテル TEL：0267-46-6611 URL：<https://www.karuizawa-marriott.com>

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、600 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 [X \(旧 Twitter\)](#) (@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。

(本件に関する報道関係の皆様からのお問い合わせ先)

軽井沢マリオットホテル 広報担当：藤田・手島

TEL：0267-46-6611 FAX：0267-46-6061 E-mail：press@karuizawa-marriott.com