

Press Release

2022年12月20日

琵琶湖マリオットホテル



始まりの季節に、心と身体をリセットするリゾートステイ

びわこリゾートファスティング

宿泊プラン「**Biwako Resort Fasting**」発売

1泊2日から、気軽にお試しファスティング

期間：2023年1月10日(火)～9月30日(土)



イメージ

琵琶湖マリオットホテル（滋賀県守山市今浜町、総支配人：佐々木一郎）は、2023年1月10日(火)～9月30日(土)の期間、ファスティングの専門家監修の、雄大な琵琶湖の魅力を楽しみながらファスティングを体験できる宿泊プラン「**Biwako Resort Fasting**」を発売いたします。

昨今話題のファスティングを1泊2日から気軽にご体験いただける「**Biwako Resort Fasting**」。完全なる断食をイメージされがちなファスティングですが、当プランではお食事として、ファスティングマイスターの監修の下でシェフが考案した、身体に優しいファスティング食や、ファスティング専用の酵素ドリンクをご提供。身体にも心にも無理のないファスティングで、お気軽にチャレンジしていただけます。ご滞在中は、専用のMAPを片手に湖畔ウォーキングや、温泉・フィットネスなどホテル内の充実した施設をお楽しみいただけるほか、お部屋にはヨガマットやマッサージアイテムをご用意。非日常のリゾート空間を満喫しながら、胃腸を休め、心身のリセットにつながる快適な時間をお過ごしください。わからないことがあればオンラインにてマイスターに相談できるサービスもご利用いただけます。また、もう少し充実したファスティングに挑戦したい方のために、本格スポーツバイクのレンタルなどをお付けした2泊3日プランもご用意し、ご自身にあったスタイルをお選びいただけます。

雄大な琵琶湖を臨むリゾートで、非日常を楽しみながら心と身体を軽やかにととのえる、新しいファスティング体験をお楽しみください。

■「Biwako Resort Fasting」について

《当プランの3つの特徴》

1. 雄大な琵琶湖を臨む非日常リゾート

琵琶湖畔に位置する当ホテルは、琵琶湖や山々を眺めながらゆったりとした非日常のひとつときをお過ごしいただけます。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湖畔を散策したり、ホテル内フィットネスルームや屋内プールなどもご利用可能。快適な環境の中で、お気軽にファスティングを。



客室イメージ

2. 身体の内側からもアプローチ

ご夕食に、ホテルシェフ特製のファスティング食をご用意。玄米ご飯や色とりどりの野菜を味わうサラダ、味付けを最小限に押さえ、素材本来の旨味を活かした茸スープなど、ファスティング中に必要な栄養素を身体に負担なく届けるためのメニューです。お目覚め後には、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セリング専売の酵素ドリンク「KARA」をご提供いたします。



ファスティング食イメージ

【ファスティング食 一例】

- ・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
- ・さつまいも玄米ご飯

※メニュー内容はご宿泊日によって異なります。

3. 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ランで、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。



酵素ドリンクイメージ

「Biwako Resort Fasting」概要

期 間：2023 年 1 月 10 日(火)～9 月 30 日(土)の期間内 1 泊 2 日または 2 泊 3 日

内 容：【1 泊・2 泊プラン共通】

- ・スーペリアルーム (30 m²) やデラックスルーム、温泉ビューバス付プレミアムルーム (40 m²) など選べる 5 タイプの客室でのご宿泊
- ・ファスティングマイスターによるショートオンライン講座
- ・屋内プールのご利用 (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のオンラインアドバイス (ご滞在中)
- ・ファスティング食、酵素ドリンク

【2 泊プラン限定】

- ・本格スポーツバイクレンタル (ご滞在中 5 時間)

料 金：23,850 円～ (2 名様 1 室ご利用時)

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

※料金はご利用日により異なりますのでお問い合わせください。
※3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。

◇1泊2日モデルスケジュール ※詳細は公式サイトをご確認ください (<https://mthr-promo.com/fasting/biwako/>)

- 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
- 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】
琵琶湖の風を感じながらホテル周辺を歩いてみましょう
ウォーキング後や雨天のときは、フィットネスセンターや屋内プールをご利用ください
※レンタサイクルなどのオプションもございます
- 10:00 【リラックスタイム】
- 11:00 【チェックアウト】

◇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。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。 ※2022年2月時点



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」「やる気はあるんだけど、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、琵琶湖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！

■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

琵琶湖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
- 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 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を導入 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 など

詳細はホテルWEBサイトをご覧ください。 <https://www.biwako-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 [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)

琵琶湖マリオットホテル 広報担当：川上

TEL：077-585-6100 FAX：077-584-2100 E-mail：press@biwako-marriott.com

■「Biwako Resort Fasting」ご利用注意事項

琵琶湖マリオットホテル（以下、「当ホテル」といいます。）が提供する「Biwako Resort Fasting」（以下、「当プラン」といいます。）にご予約いただく前に、下記の内容を十分にご確認いただきますようお願い申し上げます。

1、ファスティングの注意事項

□当プランは、お客様が当社ホテルスタッフおよびカウンセラーの指導を守ってくださることを前提として安全を判断しています。

□ファスティング時は、尿・便・汗などで、体の中にとどまっている老廃物や毒素を排出する働きが強くなります。そのため1日2リットル以上の水分を摂ってください。

□ファスティング開始の最低3日前からは禁酒・禁煙・ノンカフェインをお願いいたします。

□ファスティング中の運転はお断りしております。

□自覚の有無にかかわらず、ファスティングによって身体は大きな影響を受けています。そのため、激しい運動をすると生命の危険を招く可能性があるため、必ずカウンセラーの指導に従い、無理のない運動をしてください。

□ファスティング中は、血管が開き、貧血を起こしやすくなる場合がありますので、長時間にわたり湯船につかることや、極端に温度差がある入浴・シャワーはご遠慮ください。

□ファスティング直後、身体に負担がかかる食事や不規則な生活をしてしまうと、ファスティングの効果を半減させてしまうばかりでなく、健康被害の可能性が出てきます。そのため必ず復食期間をとって下さい。

□当プランは、健康状態が良好な方を対象としています。以下に該当される方、および、現在病気に罹っている方、通院中の方、薬を服用中の方の本プランへのご参加はお断りしています。

●活動性肝炎、肝硬変、ガン、糖尿病、胃・十二指腸潰瘍の方

●高血圧、低血圧の方

●狭心症、心室性不整脈、その他すでに臓器障害を起こしている方

●副腎皮質ホルモン剤投与中の方、その他投薬を中断すると危険のある方（ファスティング中は薬の服用を停止いただきます）

●過去に心筋梗塞、脳卒中、脳梗塞を起こした方

●1年以内に手術をした方

●BMIが18以下の方、摂食障害で拒食症・過食症の方

●精神疾患のある方

●妊娠中またはそのおそれのある方、授乳中の方、中学生以下の方、その他当社が不適切だと判断した方

2、当プラン参加にあたっての確認事項

□ファスティングの効果の感じ方には個人差がございます。当ホテルおよびカウンセラーのいずれも、当プラン参加による何らかの効果を保証するものではありません。

□当プランにおいて当ホテルおよびカウンセラーから提供される情報は、お客様の自由な選択、判断、意思に基づき、利用されるものとします。

□お客様が本書に記載する注意事項または確認事項に違反し、あるいはこれを遵守しなかったために発生した健康被害その他一切の損害はお客様ご自身の責任となります。

□当日、カウンセリングシートをご記入いただきます。健康状態などについて正直にご回答ください。

また、当プラン参加中に体調不良となった場合には、ただちに当ホテルスタッフにお申し出ください。

□当社は、当プランへの参加中におけるお客様の健康状態を管理するものではありません。お客様ご自身で健康状態を管理していただき、当プランの参加中に体調不良その他健康上のトラブルが生じた場合であっても、お客様ご自身の責任となります。

□当プランで知り得た他のお客様に関する情報を第三者に口外することは固く禁じます。

□お客様から当社に提供されるカウンセリングシートは、カウンセリングサービス向上のため、当ホテルからカウンセラーにあらかじめ共有させていただきます。また、カウンセリング中のやり取りに関する記録は、カウンセラーから当社に提供されます。

□やむを得ない事情により、急遽、プログラムの内容を一部変更・中止させていただく可能性がございます。

□当ホテルは、お客様からお預かりする個人情報について、当ホテルホームページに記載する「個人情報保護方針」のとおり対応しておりますが、当プランにご参加いただくお客様には、次の二点についてもあらかじめご同意いただきます。

●当ホテルは、当プランに関して取得した個人情報について、当ホテル利用目的に加えて、お客さまへのカウンセリングにおいて参考とし、その他ファスティングプランを円滑に提供することを利用目的とします。

●当ホテルは、お客さまへのカウンセリングにおいて参考とし、その他ファスティングプランを円滑に提供する利用目的に限って、経過観察中の病気・持病、その他健康状態に関するお客様の個人情報（要配慮個人情報）を取得します。