

## Press Release

2022年12月26日

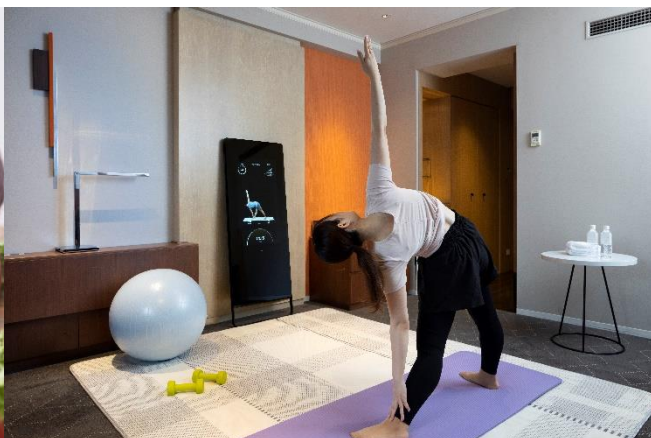
コートヤード・バイ・マリオット 新大阪ステーション

お試しファスティング×次世代型スマートミラーで心も身体も軽やかに

ファスティング ステイ ウィズ ミ ラ ー フィット  
「Fasting Stay with MIRROR FIT.」を発売

始まりの季節を晴れやかに迎える心と身体のデトックスプラン

期間：2022年12月26日(月)～2023年3月31日(金)



イメージ

コートヤード・バイ・マリオット 新大阪ステーション(所在地：大阪府大阪市淀川区、総支配人：木村規子)では、2022年12月26日(月)～2023年3月31日(金)までの期間、ファスティングの専門家が監修した1泊2日からの手軽なファスティングを、次世代型スマートミラー「MIRROR FIT.」でエクササイズをしながらご体験いただける「Fasting Stay with MIRROR FIT.」を1日1組限定で発売いたします。

近年の健康意識の高まりを背景に現代の断食として注目を集めているファスティング。当ホテルのプランは、新大阪駅より徒歩約1分の立地を活かし、仕事をしながらでも、ゆったりとした休日にでも、ファスティングを手軽にはじめていただけるように、自分スタイルのスケジュールで体験できるファスティングです。滞在中は完全な断食ではなく、身体にやさしいホテルシェフメイドの胃腸に負担をかけな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用意。また、プライベートなお部屋で自分の姿を確認しながらヨガや瞑想を体験できる次世代型のスマートミラー「MIRROR FIT.」を使ってゆっくりと身体を動かすことができます。クリスマスやお正月など食事をする機会が多く、食べ過ぎになりがちなこの季節、食生活を見つめなおし、新しいはじまりの季節に合わせて、楽しみながら心と身体をリセットしてみませんか。

都会の洗練されたホテルで叶う、心も身体も軽やかになるファスティングステイをご体験ください。

## ■ ファスティング ステイ ウィズ ミ ラ ー フィット 「Fasting Stay with MIRROR FIT.」について

### <3つのポイント>

#### 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行うことができます。



酵素ドリンク イメージ

#### 2. お部屋にしながらトレーニングができる「MIRROR FIT. ルーム」

お部屋には、次世代型スマートミラー「MIRROR FIT.」を設置しています。MIRROR FIT.は、専用のミラーデバイスと専用アプリによって、お部屋に居ながらにしてプロが監修した400種類以上の本格的なトレーニングコンテンツを楽しむことが出来る、次世代型スマートミラーです。MIRROR FIT.以外にもヨガマットやバランスボールなどをご用意しており、またファスティングにあったプログラムをファスティングの専門家をご提案いたします。



MIRROR FIT. ルーム イメージ

#### 3. 内側から身体にアプローチ

夕食は、素材を活かしたシェフメイドのファスティング食をご用意。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」またはホテルメイドのスムージーをお部屋にお届けいたします。



ファスティング食 イメージ

### 「Fasting Stay with MIRROR FIT.」概要

期間： 2022年12月26日(月)～2023年3月31日(金)

- 内容：
- ・コートヤードルーム キング または コートヤードルーム ツインでのご宿泊（「MIRROR FIT.ルーム」と同じフロア）
  - ・「MIRROR FIT.ルーム」のご利用（ご滞在中）
  - ・ファスティング食のご夕食
  - ・酵素ドリンク「KALA」またはスムージーのご朝食
  - ・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）

料金： 1泊2日 1名1室25,657円～ 2名1室ご利用時1名様あたり18,210円～

※上記料金はサービス料・消費税込みの料金です。別途大阪府宿泊税を頂戴いたします。

※18歳未満のお客様のご利用はご遠慮ください。

※当プランは1日1組限定です。

※延泊も承ります。詳しくはお問い合わせください。

## ご提案スケジュール（1泊2日）

15:00 チェックイン

16:00 MIRROR FIT.ルームでお仕事をしながら気分転換

18:00 ご宿泊のお部屋にて素材を活かしたシェフメイドのファスティング食のご夕食

20:00 入浴、ご宿泊部屋で読書など、思い思いのひとときを

22:00 ご宿泊のお部屋でリラックスタイム、就寝

翌日

6:00 起床

7:00 MIRROR FIT.ルームで瞑想を

9:00 ご宿泊のお部屋にて酵素ドリンク「KALA」のご朝食

11:00 MIRROR FIT.ルームでエクササイズ

15:00 チェックアウト

<本件に関するお客様からのご予約・お問い合わせ先>

コートヤード・バイ・マリオット 新大阪ステーション 宿泊予約係

TEL：06-6350-5701 URL：<https://www.cynosaka.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〉**

「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！



## **■ミラーフィット社について**

ミラーフィットは、2020年に設立され、スマートミラー「MIRROR FIT.」の製造開発並びに、MIRROR FIT. 専用フィットネスのアプリ開発も行っております。鏡にイノベーションを起こし、MIRROR FIT.を通して、人々の生活の中にフィットネスをはじめとした健康活動を浸透させ、スマートライフスタイルを提供しています。2022年4月には応援購入サイト Makuake にて、フィットネスデバイス歴代ナンバー1の売上を記録するなど個人のお客様からのご支持もありながら、対法人様向けでは、全国のラグジュアリーホテル様でのご導入も増えてきております。

URL：<https://mirrorfit.jp/>

サービスの最新情報は公式 Instagram、公式 Facebook、公式 Twitter ページでも発信しています。

■公式 Instagram：[https://www.instagram.com/mirror\\_fit/](https://www.instagram.com/mirror_fit/)

■公式 Facebook：<https://www.facebook.com/profile.php?id=100067382915023>

■公式 Twitter：[https://twitter.com/mirror\\_fit](https://twitter.com/mirror_fit)

### <グループホテルでのリゾートファスティングもスタート>

自然や食の魅力にあふれる琵琶湖沿いにある琵琶湖マリオットホテルにて、地域ならではのアクティビティを体験しながらファスティングをお試しいただけるプログラムをご用意いたしました。

日々の喧騒を離れて楽しみながら心身をリセットしませんか。

詳しくは下記 URL よりご確認ください。

<https://mthr-promo.com/fasting/biwako/>



### 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 新大阪ステーションでは、すべてのお客様の健康と安全を最優先に「三密回避」「徹底した衛生管理」「従業員の健康管理」に取り組む当社ガイドラインを遵守し、ホテル運営を行っております。レストラン&バーでは、大阪府が推奨する「感染に強い飲食店に向けて」の取り組みを実施し、「感染対策が取られているお店」としてのチェック項目をクリアいたしております。

#### 【パブリックスペースへの取り組み】

- ・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&バーの取り組み】

- ・お席とお席の間に飛沫感染防止アクリルパネルの設置
- ・「CO2 センサー」の設置
- ・マスク会食の呼びかけ
- ・アルコール消毒の適宜設置
- ・レストラン入店人数制限やテーブル間隔を広げた混雑緩和
- ・ご来館時の検温
- ・レストランなど席と席の間隔をひろ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.cyosaka.com>

### 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考え、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 60 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](https://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](https://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。

---

(本件に関する報道関係の皆様からのお問い合わせ先)

コートヤード・バイ・マリオット 新大阪ステーション 広報担当：根岸

電話：06-6350-5705 FAX：06-6350-4472 E-mail：pr@cyosaka.com