

## 軽い運動とファスティング食で 心とカラダを整える「現代版断食」

ファスティングとは、「現代版断食」とも呼ばれる食べないことでカラダを整えるメソッドのことです。デトックスをすることで腸を休ませ、心も整えることができます。ラフォーレ倶楽部がご提供する宿泊プランは、特別にご用意したファスティング食や酵素ドリンクで必要な栄養素を摂りながら、日中はウォーキングなどの軽い運動をおすすめする「食べる」ファスティングです。この機会に心とカラダを整える体験をしませんか。

## Marriott Fasting Retreat



### POINT 1

#### ファスティングマイスター監修

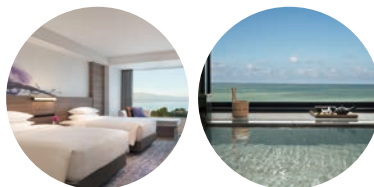


全国で約250人しかいない公認資格である、プロフェッショナルファスティングマイスター\*の伊藤圭志氏がプランを監修。

\*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の公認資格であり、健康と美容と食育のスペシャリストの資格制度のこと。

### POINT 2

#### ホテルでファスティング



宿泊先でファスティングができるため、日常から離れて集中して行えます。いつもと違ったロケーションで気分転換になるだけでなく、ワーケーションやテレワークしながらなど、効率よくリフレッシュしていただけます。

### POINT 3

#### 酵素ドリンクと シェフメイドのファスティング食

ご朝食にはカウンセリング専売品の酵素ドリンクを、ご夕食にはホテルシェフが手がけたファスティング食を。必要な栄養素をカラダに負担なく届けるメニューです。



## 宿泊プラン Fasting Plan

[期間] ~2023/9/30泊 ※除外日あり

- [内容] 1泊2日
- 夕食：ファスティング食
  - 朝食：酵素ドリンク
  - ファスティングマイスターによるオンラインアドバイス
  - フィットネスジムのご利用

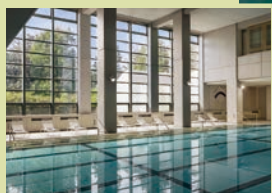
[対象ホテル・会員料金] 1名様1室利用

- 南紀白浜 Marriott ホテル 22,715~30,715円
- 琵琶湖 Marriott ホテル 23,960~35,960円
- 東京 Marriott ホテル(東京会員様のみ) 29,100円
- コートヤード・バイ・Marriott 東京ステーション 23,700円
- コートヤード・バイ・Marriott 新大阪ステーション(ラフォーレ倶楽部会員様のみ) 20,200~22,400円

◎ その他、軽い運動に最適なフィットネスセンターやプール、ファスティングをサポートするヨガ動画等ホテルにより異なる内容をご用意しております。

### Resort Fasting [対象ホテル：南紀白浜・琵琶湖]

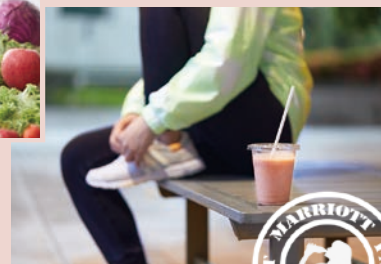
魅力的なロケーションで非日常感あふれる環境。リゾートならではの多彩なアクティビティをお楽しみいただけます。



### Urban Fasting

[対象ホテル：東京2ホテル・新大阪]

都心からアクセス至便なロケーションで、1泊2日からのリフレッシュが叶うため、お仕事の合間や休日に手軽に挑戦していただけます。



Fasting Planの詳細・ご予約はこちら  
[www.laforet.co.jp/plan/fasting/](http://www.laforet.co.jp/plan/fasting/)



WEB予約には  
利用者登録が必要です

一部アメニティグッズ有料化と  
アメニティグッズご持参のお願い  
※詳しくはWEBサイトへ



湖のほとりで、心と身体を整える

# Biwako Resort Fasting

## 特別ツアー開催のご案内

### Biwako Resort Fasting - Wonder Experience -

琵琶湖では、2泊3日の特別ファスティングツアーもご用意しております。ファスティングマイスターとともに多彩なアクティビティを満喫しながら、ファスティングについて学ぶ体験しませんか。

**[期間]** 2023/10/3(火)～10/5(木)

**[料金]** 1名様1室利用 **98,220円～**

#### 昨年開催のモニターツアー参加者の声



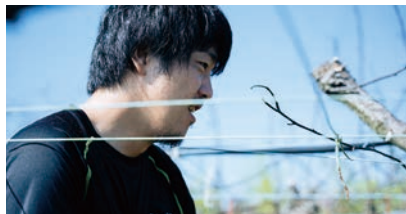
ホテルの皆さんと一緒にアクティビティを体験して、ウォーキングの時に「無理しないでくださいね」等々の声掛けで気持ちが楽になりました。スタッフが見守ってくれている安心感が良かったです。



ファスティングマイスター・ケイジさんのお話は、聞いて「なるほど」という納得感がありました。僕はプランの食事がめちゃくちゃ好きですね。昨日食べた手揉玄米ご飯は、15個ぐらいたべたいって思いました(笑)。



アクティビティについては、1人だったら絶対できないですけど、みんなと喋りながらとか、自然を見ながらとか、ワイワイしながらというのがあったので、「ただただ楽しい」という感じでした。



ファスティングといっても、このツアーは少量は食べる「半断食」なので、そのへんは初心者優しいという印象でした。自分自身が新しいことにチャレンジした結果として健康になっていくのは、自信にもなりますね。

#### ツアースケジュール

##### Day 1

- 10:00 ホテル集合 ご挨拶、ツアー説明
- 11:00 からだ慣らし散歩く地球市民の森→おうみんち>
- 14:00 チェックイン、リラクスタタイム
- ★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
- 17:00 からだがよるこぶご夕食、1日の振り返り
- 18:30 温泉アドバイザーによる温泉レクチャー、ファスティング講座
- 20:00 リラクスタタイム
- ★お部屋でのセルフストレッチや天然温泉、お休み前のヨガで日頃の疲れを癒しましょう
- 22:00 就寝

##### Day 2

- 6:00 起床
- 6:50 酵素ドリンクで栄養チャージ
- 7:00 湖畔の風を感じる朝散歩く琵琶湖畔>
- 8:00 自転車で自然豊かなおすすすめスポット巡り
- 13:00 リラクスタタイム
- 17:00 からだがよるこぶご夕食、1日の振り返り
- 18:30 ファスティング講座
- 19:00 一日の疲れをほぐすナイトヨガ
- 20:00 リラクスタタイム
- ★お部屋でのセルフストレッチや天然温泉、お休み前のヨガで日頃の疲れを癒しましょう
- 22:00 就寝

##### Day 3

- 6:00 起床
- 6:50 酵素ドリンクで栄養チャージ
- 7:00 雄大な景色に癒される朝散歩く琵琶湖大橋→米プラザ>
- 9:30 美しい湖上でSUP体験
- 11:00 リラクスタタイム
- 12:00 チェックアウト、振り返り
- 13:00 解散

Biwako Resort Fasting -Wonder Experience- の詳細・ご予約はこちら  
[https://mthr-promo.com/fasting/biwako/#tab3\\_content](https://mthr-promo.com/fasting/biwako/#tab3_content)



◎WEBサイトにプランの詳細を事前にご確認の上、ご予約をお願いします。

◎ホテルにはファスティングに関する知識豊富なスタッフが在籍し、滞在をサポートいたします。スタッフの付き添いは特別ツアーのみとなります。

※掲載の料金は1名様あたりの料金で、消費税・サービス料込の総額表示です。別途入湯税を申し受けます。※マリオットホテルはチェックインの際、デポジットとしてクレジットカードのプリントまたは現金をお預かりさせていただきます。また、ラフォーレ倶楽部会員料金でご利用の場合、Marriott Bonvoy™会員特典の対象外となります。※宿泊税対象地域(東京都・大阪府等)のホテルは別途宿泊税を申し受けます。

※「Biwako Resort Fasting -Wonder Experience-」は特別ツアーの為、一般料金と同額のご案内となります。予めご了承をお願いいたします。※写真はイメージです。※2023年8月時点の情報です。