

2020年6月

自分自身と向き合うリセットタイムを“近場旅”でゆったりと

ザ・プリンス パークタワー東京

心と体をメンテナンスする2つのウェルネスプランを販売

① 医師監修による1泊2日の「断食プラン」

② 管理栄養士監修メニューと最新エクササイズアイテム体験

ザ・プリンス パークタワー東京(所在地:東京都港区芝公園 4-8-1 総支配人:石川学)は、芝公園の緑や都心を望む客室で心と体と向き合う2種のウェルネスプランを2020年7月より販売いたします。

昨今の影響により、外出自粛やテレワーク等により体を動かす時間が減り、食生活や時間の過ごし方が変わる等、生活スタイルの変化が見受けられます。

そこで、運動不足が気になる方や、気分転換にゆったりとご自身と向き合う時間を過ごしたいという方向けに、医師や管理栄養士が監修した栄養を補給するメニューを味わいながら①断食を体験するプランと②世界に先駆けて導入するテクノジム社のエクササイズアイテムが利用できるプランをご用意しました。

遠くへの旅行はまだ控えているという方にも、芝公園の緑豊かなラグジュアリーな空間で自分自身と向き合う“近場のリゾート”としておすすめです。

① バルコニー付きのオープンエアな客室で体験する医師監修による1泊2日の「断食プラン」。

管理栄養士監修の専用メニューを取り入れながら無理せずリラックスをしながらファスティング。



断食中の特別メニュー イメージ

② 50㎡以上のスイートルームでテクノジム社の最新インルームエクササイズアイテムを体験。

管理栄養士監修の栄養を補給する効果が期待できるメニューをお部屋にご用意。



インルームエクササイズ イメージ

◎本件に関する報道各位からのお問合せは
ザ・プリンス パークタワー東京 マーケティング戦略
TEL:03-5400-1180(直通) FAX:03-5400-1174
<https://www.princehotels.co.jp/parktower/>

Seibu Group
でかける人を、ほほえむ人へ。

「断食プラン～心と体をリフレッシュ～」

- 期 間：2020年7月1日(水)～2021年3月31日(水)
- 料 金：1名さま¥28,300より(1室2名さまご利用時) 1名さま¥44,600より(1室1名さまご利用時)
※料金には、下記内容、消費税、サービス料が含まれております。(宿泊税別)
※20才以上対象 ※3日前までのご予約制
- 内 容：
・オープンエアなバルコニー付きの客室に宿泊
・医師(※1)と管理栄養士(※2)監修による断食中の専用メニュー(インルームダイニング)
・レイトアウト 3:00P.M.まで
・ミネラルウォーター
・プリンスホテルオリジナルスキンケアアップチトラベルキット「ASAGI」



1日目 夕食 117kcal 炭酸水、HOT 豆乳チャイ、ハーブティー

→炭酸水で体内の代謝を促し、適度なたんぱく質と脂質、大豆イソフラボン等の抗酸化成分が含まれる豆乳に、血行を整える働きがあるといわれるシナモンと生姜にはちみつを加え、体の冷えや内臓の疲れを癒やす効果が期待できます。

2日目 朝食 110kcal お湯、100%リンゴジュース、ハーブティー

→胃腸を整えるリンゴ酸や体内の余分な塩分や水分を排出しやすくするカリウムを含むリンゴのジュースで、断食2日目の朝に体を軽くすっきりとさせる効果が期待できます。ハーブティーで体を温めデトックスをサポートします。

2日目 昼 回復食 859kcal お湯、米粉の野菜パンケーキと100%オレンジジュース、ハーブティー

→休まった胃腸に優しい、グルテンフリーの米粉を使った3種(かぼちゃとプルーン/にんじん、黒ゴマ/ほうれん草、くるみ)のパンケーキをご用意します。抗酸化成分のある緑黄色野菜とナッツやドライフルーツを加えました。

「Make Up Your Health～プライベート空間でインルームエクササイズ～」

- 期 間：2020年7月3日(金)～9月30日(水)
- 料 金：1名さま¥48,500より(1室2名さまご利用時) 1名さま¥83,000より(1室1名さまご利用時)
※料金には、下記内容、消費税・サービス料が含まれております。(宿泊税別)
※1日2室限定 ※3日前までの予約制
- 内 容：
・開放感あふれるパノラミックフロアのスイートルームにご宿泊
・滞在中に利用できるテクノジム社の各種最新アイテム
①アクティブシッティング(バランスボール) ②テクノジムケース
③レクチャーDVD
・管理栄養士(※2)監修食事メニュー(インルームダイニング)



1日目 夕食 1017kcal

ラム肉のアヒージョ/水菜とマッシュルーム、ブルーのサラダ/ひじきと根菜のカレースープ/シリアル食パン

→羊肉は脂肪を燃やすために必要な「L-カルニチン」や鉄分が豊富で、代謝をサポートしながら血流をアップする効果も期待できます。ミネラル豊富なブルーやマッシュルームと一緒に摂取することでビタミンや抗酸化成分の吸収率をアップ。ひじきや根菜等コレステロールや腸内環境も整える食材も取り入れております。

2日目 朝食 721Kcal

サーモンとモッツアレラチーズの雑穀サンド/パプリカの胡麻和え/タバスコ風味のミネストローネ

→1日の代謝のスタートアップに食物繊維が豊富な穀物や、パプリカ、糖質量を抑えるために里芋を使用したミネストローネ等、抗酸化成分が豊富な食材を使用しました。

間食 155kcal フルーツ酢の豆乳スムージー

→筋肉組織を補うたんぱく質を含む豆乳と疲労回復をサポートするフルーツ酢をスムージーにしました。

- ※1(写真左)医療法人財団百葉の会 銀座医院 院長補佐 抗加齢センター長
東海大学医学部医学科 客員教授、日本臨床栄養協会副理事長 久保明氏
※2(写真右)医療法人財団百葉の会 管理栄養士 伊達友美氏



ご予約・お問合せ ザ・プリンス パークタワー東京 宿泊予約係 TEL:03-5400-1111

※仕入れの状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。
※特定原材料 7 品目食物アレルギー(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生)のあるお客さまは、係にお申し出ください。
※上記内容はリリース時点(6月30日)の情報であり、変更になる場合がございます。