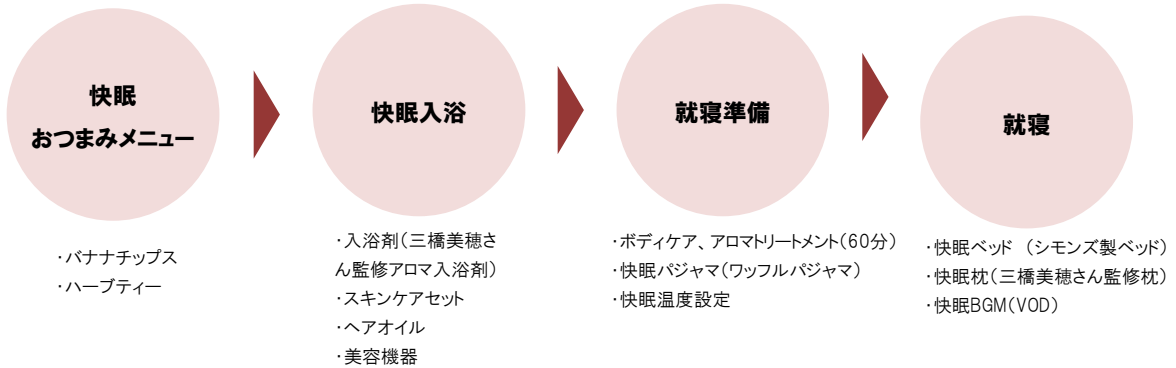


## 眠り姫プラン ご利用の流れ

【1日目】



※注意点

本プランには夕食は含まれません。また、夕食は就寝の2時間前には摂られることをお勧めいたします。

【2日目】



1Fの『GREENBOWL』にてご朝食



ホテルまでハイヤーがお迎えにあがります。



東京観光をお楽しみください。



東京駅で降車

※ハイヤー最大8時間のご利用(時間は前日予約制)

### <監修者・快眠セラピスト三橋美穂氏よりメッセージ>



日本の女性は世界一睡眠時間が短いことで知られています。(OECD調査)仕事や家事、子育てなど、毎日奮闘している女性たちに、お姫さまのような気分でぐっすり眠って疲れを癒してほしい、そんな願いを込めてプランを考えました。入眠を誘う灯りや香り、入浴剤、ハーブティーなどのアイテムと、心身の緊張をほぐすセラピストによるボディケアで入眠の準備を整えます。柔らかで寝心地のいい羽毛枕と、体をバランスよく支えるポケットコイルマットレスで深い眠りになることでしょう。翌日はフットマッサージャーも利用できるハイヤーによる東京観光で、まさに姫気分を味わえると思います。

友人同士で楽しく体験するもよし、母子でゆっくりと過ごすもよし、奥様やお母様、そして自分自身へのプレゼントに、ぜひご利用ください。

### <プロフィール>

快眠セラピスト／睡眠環境プランナー  
日本睡眠学会正会員、日本睡眠環境学会正会員

寝具メーカーの研究開発部長を経て2003年に独立。心の環境、体の環境、睡眠の環境を整えることが快眠の3つの柱と考え、睡眠とストレス、食事、色彩、体操、呼吸法、寝具などとの関わりについて研究。全国での講演活動や執筆、取材などを通して、眠りの大切さや快眠の工夫、寝具の選び方などを提案している。

これまでの20年間に、1万人以上の眠りの悩みを解決してきており、特に枕は頭を触っただけで、どんな枕が合うかわかるほど。睡眠を多角的にとらえた実践的なアドバイスと、手軽にできる快眠メソッドが、テレビや雑誌等で支持を集め、睡眠のスペシャリストとして多方面で活躍中。