

2012年2月

東京から新幹線でわずか1時間、美しい自然と融合した広大なウェルネスリゾート  
東京慈恵会医科大学教授 横山淳一氏監修の「デトックスキュージーン」をご用意

ザ・プリンス 軽井沢、軽井沢プリンスホテル イースト  
ここでしか体験できない「食」・「スパリートメント」・「ウォーキング」・「心地よい睡眠」で  
ココロもカラダもリセットできる『デトックスステイプラン』内容を新たに4/1より販売開始

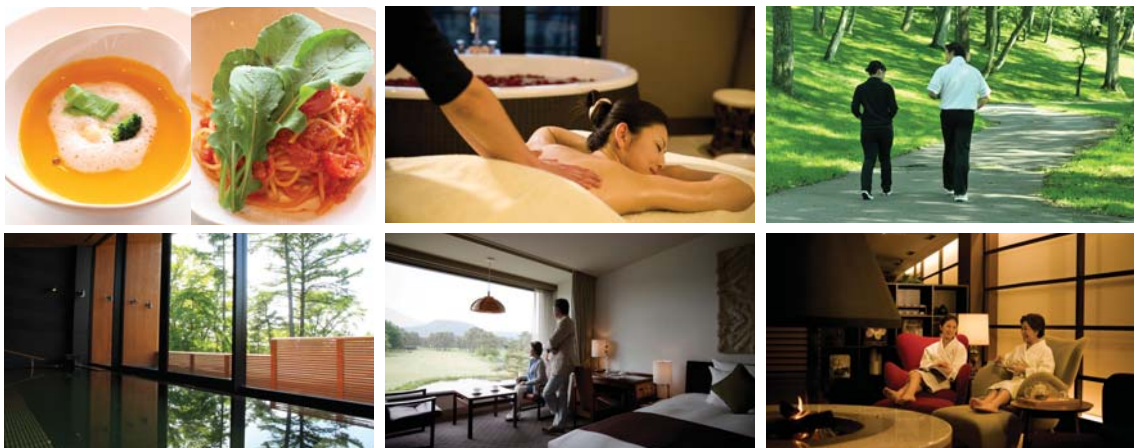
ザ・プリンス 軽井沢および軽井沢プリンスホテル イースト（所在地：長野県軽井沢町 総支配人：小山正彦）では、滞在型宿泊プラン「デトックスステイプラン」を内容新たに2012年4月1日より販売開始いたします。

「デトックスステイプラン」は、プリンスグランドリゾート軽井沢の特性を存分に生かしたプランとして2008年より販売を開始し、4年間で1,000名を超えるお客さまにご利用いただきました。特に女性に人気が高く、20代～60代まで幅広い層の方にご利用いただき、多くの方にリピート利用していただいております。

5期目を迎える今年は、これまでの軽井沢プリンスホテル イーストに加え、ザ・プリンス 軽井沢も利用できるようになるなど、これまでご利用いただいたお客さまの声をもとに、より健康志向が高く、利用しやすいプランへと生まれ変わります。

#### ◆2012年 デトックスステイプラン主な変更点

1. 軽井沢プリンスホテル総料理長 鈴木房雄の考案、東京慈恵会医科大学 糖尿病・代謝・内分泌内科教授 横山淳一氏の監修により、地中海型食事の考え方に基づいた健康的で美味しい「地中海式デトックスキュージーン」をご提供いたします。
2. スパリートメントは体質改善や解毒促進、アンチエイジング効果の高い新しいメニューを導入します。
3. 宿泊は、これまでのイーストに加え、落ち着いた雰囲気のあるザ・プリンス 軽井沢にもご滞在いただけるようになります。
4. ランチやウォーキングなどの利用時間や内容をフリーにすることにより、お客さまご自身で自由に滞在スタイルをアレンジいただけるようになります。
5. 軽井沢の最も人気の高い夏期にも利用いただけるように除外期間を短縮いたします。  
(2011年除外日：60日間→2012年除外日：6日間)
6. 昨年までは2泊3日のプランのみでしたが、よりでデトックスの効果が見込めるよう本年より新たに3泊4日のプランも追加いたします。



◎本件に関する報道各位からのお問合せ

軽井沢プリンスホテル マーケティング戦略／担当：柏木、内堀

TEL:0267-42-8115 FAX:0267-42-8118

株式会社プリンスホテル 事業本部 マーケティング部／担当：中尾根、新倉

TEL:03-5928-1154 FAX:03-5928-1514

でかける人を、ほほえむ人へ。

西武グループ

## プリンスグランドリゾート軽井沢が『デトックスステイプラン』に適している理由は？

### ■デトックスとは？

デトックス(detox)とは、detoxificationの略語で、体内から毒素や老廃物を取り除く「解毒」を意味しています。人間の体は生まれながらに解毒作用を備えています。生活環境の変化や環境汚染、ストレスや運動不足、バランスの悪い食生活などにより、体に与える負担が増していると言われています。

本プランでは、「休む」「動かす」「摂り入れる」の3つの要素に着目し、心地よい滞在を通じて体調を整え、自然と体内の解毒を促進することを目指しています。

### ■プリンスグランドリゾート軽井沢ならではのデトックスステイプラン

デトックスプログラムにまず不可欠なものは、体に負荷のかからない環境、高原の澄んだ空気、それに純度の高い水です。日本有数のリゾートである軽井沢は、芽吹きの中春～さわやかな夏～紅葉の秋～空気の澄んだ冬まで、四季を通じて様々な自然を味わうことができます。

#### 【休む】

- ナチュラルテイストのインテリアと上質なリネン、ベッドが魅力の客室
- 敷地内の森の中から湧き出るナトリウム塩化物温泉
- 自然素材を使用したバリエーション豊かなオールハンドケアのスパトリートメント

#### 【動かす】

- 四季折々の木々に彩られた広大な敷地でのウォーキングやポールウォーキング
- ゴルフ、テニス、サイクリング、自然体験プログラムなど豊富なアクティビティ

#### 【摂り入れる】

- 地元食材を活かした新鮮で栄養に満ちたメニュー（軽井沢プリンスホテル総料理長 鈴木房雄考案）
- オリーブオイルを使ったオリジナルの「地中海式デトックスキューイジーヌ」  
(東京慈恵会医科大学 糖尿病・代謝・内分泌内科教授 横山淳一氏監修)

### ■地中海型食事の考え方に基づいた「地中海式デトックスキューイジーヌ」

オリーブオイルを油脂として使うイタリアの伝統的な地中海型食事は、最近メタボリック症候群といった現代人の健康を脅かす生活習慣病にも治療効果が証明され注目されています。疫学的にも科学的にも立証された健康増進、長寿につながる最も正しく、また美味で満足感をもたらせる食事法です。

このような「地中海型食事」の考え方に基づき、プリンスグランドリゾート軽井沢では、気候、標高、豊かな自然などの適した環境に加え、オリーブオイルで食材の旨味を引き出し、健康増進につなげるオリジナルの「地中海式デトックスキューイジーヌ」とスパトリートメント、さらには適度な運動を組み合わせ「2012 デトックスステイプラン」を提案いたします。



「2012 デトックス ステイプラン」滞在モデルスケジュール

2泊型

1日目

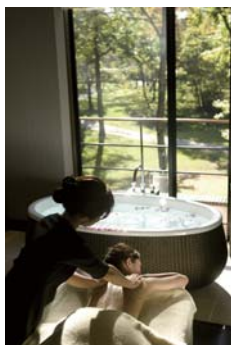
- 2:00P.M. チェックイン  
ウォーキング・散策(フリー)  
温泉(フォレスト ホットスプリング)
- 4:30P.M. スパトリートメント(100分+30分)  
※カウンセリングで体質診断
- 7:30P.M. 夕食(お泊り館ダイニングにて)

2日目

- 6:30A.M. 起床(レモンウォーター)
- 7:00A.M. ポールウォーキング  
朝食(SAKURA)
- 9:00A.M. フリータイム  
昼食(フリー)
- 1:00P.M. スパトリートメント(90分)  
(時間変更可・予約状況による)
- 3:00P.M. フリータイム
- 7:00P.M. 夕食(お泊り館ダイニングにて)

3日目

- 6:30A.M. 起床(レモンウォーター)  
ウォーキング(フリー)  
朝食(お泊り館ダイニングにて)
- 9:00A.M. フリータイム
- 1:00P.M. チェックアウト



3泊型

1日目

- 2:00P.M. チェックイン  
ウォーキング・散策(フリー)  
温泉(フォレスト ホットスプリング)
- 4:30P.M. スパトリートメント(100分+30分)  
※カウンセリングで体質診断
- 7:30P.M. 夕食(お泊り館ダイニングにて)

2日目

- 6:30A.M. 起床(レモンウォーター)
- 7:00A.M. ポールウォーキング  
朝食(SAKURA)
- 9:00A.M. フリータイム  
昼食(フリー)
- 1:00P.M. スパトリートメント(90分)  
(時間変更可・予約状況による)
- 3:00P.M. フリータイム
- 7:00P.M. 夕食(お泊り館ダイニングにて)

3日目

- 6:30A.M. 起床(レモンウォーター)
- 7:00A.M. ポールウォーキング  
朝食(SAKURA)
- 9:00A.M. フリータイム  
昼食(フリー)
- 1:00P.M. スパトリートメント(90分)  
(時間変更可・予約状況による)
- 3:00P.M. フリータイム
- 7:00P.M. 夕食(お泊り館ダイニングにて)

4日目

- 6:30A.M. 起床(レモンウォーター)
- 7:00A.M. ウォーキング(フリー)  
朝食(お泊り館ダイニングにて)
- 9:00A.M. フリータイム
- 1:00A.M. チェックアウト

軽井沢プリンスホテル総料理長 鈴木房雄考案、横山淳一教授監修  
地中海型食事の考え方に基づき、新たに提案された「地中海式デトックスキュージーヌ」

デトックスキュージーヌは、体の中から状態を整えることを目的に考案された料理です。食べ物の滋養をそのまま摂り入れるという考え方に沿い、旬の野菜、肉、魚を目でも楽しめる彩り豊かな一皿に仕上げます。

素材は、減農薬、無農薬、天然のものの地元食材を主体とし、オリーブオイルや有機または精製度の低い穀物、砂糖、塩を用い、天然のビタミン、ミネラルを摂り入れます。不規則な食生活による栄養バランスの乱れ、ストレスの多い生活での体内リズムの乱れなど現代人が抱える生活習慣病を「食」の力で改善していきます。

【地中海式デトックスキュージーヌ メニュー一例(春)】



＜朝の献立～2日目のミネラル補給＞

- ほうれん草と黒ゴマミルク
- 信州のごろっと春野菜と香草入りグルタミンスープ
- 皿焼き卵 トマトのカロチンとオリーブオイルがけ 香草サラダ添え
- フレッシュフルーツ
- 豆乳チャイ



＜主な夕食メニュー＞

- ・タコと信州サーモンのカルパッチョ 繊維質たっぷり野菜グレックとカラフルな花ちらし
- ・丸ごとトマトのファルシ オレンジ風味 蟹サラダとアボカドグリーンジュータン 【写真A】



- ・新ごぼうのスープ いくさ(えごま)と変わりキンピラ添え
- ・信州サーモン入り変わりミネストローネ アジアン香味



- ・信州産茸と玄米と雑穀入り豆乳のリゾット
- ・しらす干しと豆苗のパスタ ミモザ風からすみちらし
- ・桜鯛のオリーブオイルソテー 香草とトマトたっぷりバルジュソース(あさり添え)
- ・若鶏のカリカリ焼き 新竹の子のバリゲール仕立て クレソン添え 【写真B】

- ・白きくらげのミルクコンポート
- ・小諸布引産イチゴのスープと杏のババロア 【写真C】

- ・ハーブティー



軽井沢プリンスホテル総料理長 鈴木房雄

1983年からグランドプリンスホテル赤坂・洋食食堂部料理長、グランドプリンスホテル高輪洋食食堂調理部長を経て、2010年7月軽井沢プリンスホテル総料理長に就任。東京都知事賞受賞やフランスでの料理コンクール優勝などの経験を持つ。現在、日本エスコフィエ協会委員、トゥク・ブランジェ国際倶楽部、レ・ザミ・ドゥ・キュルノンスキー委員など料理団体でも活躍している。



地中海式デトックスキュージーヌ監修 横山淳一氏

東京慈恵会医科大学 糖尿病・代謝・内分泌内科教授。  
仕事柄食への関心が深く「医食同源」に根ざした診療、研究を行っている。西洋文明の源流である地中海沿岸、特にイタリアに健康食の原点を求めて研究し、多くの研究論文、著書を刊行している。

スパ ザ フォレスト プリンス  
「2012 デトックスステイプラン」 トリートメントメニュー

スパ ザ フォレスト プリンスでは、本プログラムのために、特別なトリートメントメニューをご提供いたします。開放感のある大きな窓から広がる森を眺めながら、至福の時間に身をゆだね、日常では体験できない上質なリラクゼーションをご体感ください。

また、トリートメントの後は、軽井沢の別荘を彷彿とさせるラグジュアリーな雰囲気のレストランで地元産の素材を使用したハーブティーなどをお楽しみいただけます。

「2012 デトックスステイプラン」では、新たに導入した下記トリートメントメニューより、お客さまご自身でお選びいただけます。

●エッセンシャルオイルで日々の不調を緩和『アロマデトックス』

世界的なアロマセラピストであり医師のネリーグロジャン博士(仏)によりブレンドされたエコサート認定のエッセンシャルオイルを使用し、独自のカウンセリングに基づきゲストの目的にあった施術を行います。フローラルウォーターの飲用、100%エッセンシャルオイルの擦り込みなど独特の手法で不調を緩和していきます。ホームケアの継続が効果的であることから、ご滞在中にセルフマッサージおよび呼吸法のご指導も行います。不眠、生理不順、慢性的な疲労など強い自覚症状のある方におすすめです。



●オリーブの恵みで若々しいお肌に『アンチエイジングオリーブ』

今期から導入するスパキュイジーヌの地中海式ダイエットの考え方に連動し、トリートメントにもオリーブの恵みを摂り入れております。オリーブには保湿作用、抗炎症作用、抗酸化作用があることで知られています。植物の中でも格段に高い抗酸化作用を体の外と内の両方から効果的に摂り入れ、若々しいお身体の状態に導いていきます。トリートメントはボディ、フェイシャルともこのトリートメントのために開発されたオリジナルの商材を使用します。エイジングケアに興味をお持ちの方におすすめです。



●海のミネラルで日頃の疲れをデトックス『リバイタライジングマリン』

デトックスのグローバルスタンダードとも言うべき、海洋成分を用いたトリートメントです。老廃物の排出とともにストレスで失われがちなミネラルをお肌から吸収していきます。ボディスクラブとラップには高いミネラル含有で知られる沖縄久米島の海洋深層水を使用したスパオリジナル商材を使用します。滞在中のトリートメントには、ご要望の多かったフェイシャルを組み入れ、ボディケア、マッサージ、フェイシャルのすべてをお楽しみいただけます。筋肉疲労を緩和したい、日頃のストレスを感じている、汗をかきにくく何となく身体が重いと感じておられる方におすすめです。



ウェルネス・プロデューサー  
スパディステーションプラン総合企画 梶川貴子氏

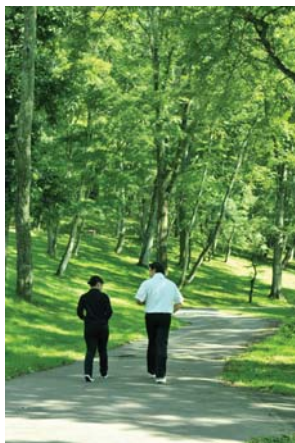
株式会社ウェルネス・アリーナ代表取締役社長  
ポストコンサルティンググループなどで活躍後、多様な視点でホテルスパの開発および運営に取り組む。リゾートホテルならではのスパの楽しみとして、食や運動と融合した滞在型スパプログラムを提案している。

## 自然豊かな軽井沢プリンスホテルの広大な敷地を活かしたウォーキングプログラム

軽井沢プリンスホテルの敷地は520,000㎡(東京ドーム約12個分)あり、敷地内は安全で気持ちよくウォーキングをお楽しみいただけます。美しい緑に囲まれた敷地内のポイントには、それぞれ目安となる看板が設置されており、出発点から目的地までの距離がひと目でわかるようになっております。

さらに、ポールウォーキングは、専門スタッフが同行し、お客さまそれぞれにアドバイスや解説なども行いますので、安心してご参加いただけます。

もうひとつの魅力として、ウォーキングを行いながら、四季折々の木々や草花を観察したり、野鳥やリスなどの小動物に出逢えることもあります。都会では体験できない時間をお過ごしいただけます。



### ■ウォーキングの効果

誰でも手軽にできるウォーキングは、体への負担や衝撃も少なく安全にできる有酸素運動です。心肺機能が高まり、生活習慣病の予防になります。また、血行も良くなり脳の活性化を促して、ストレス解消に役立ちます。さらに無理なく継続することで、筋力の低下も防ぎます。

### ■ポールウォーキングの効果

両手にポールを持つことで、背筋がずっと伸び左右バランスよく、まっすぐに正しい姿勢で絶つことができるので、体への負担が軽くなります。首や肩周りの血行を促して肩こり改善に効果的です。全身運動のため、通常のウォーキングよりも約30%増の運動効果が期待できます。

「2012 デトックスステイプラン」プライスリスト

ザ・プリンス 軽井沢 「2012 デトックスステイプラン」

■料金=1名さま ■チェックイン2:00P.M. ■チェックアウト1:00P.M.

期間	ルームタイプ	ご利用人数	2泊3日	3泊4日
4/1～4/27 4/30～5/2 5/6～7/13 8/26～9/14 9/17～10/5 10/8～11/22 11/25～11/28 ※2泊は11/29まで	エグゼクティブツインルーム	1名さま	¥85,000～¥115,000	¥177,000～¥198,000
		2名さま	¥80,000～¥95,000	¥153,000～¥168,000
4/28～4/29 5/3～5/5 9/15～9/16 10/6～10/7 11/23～11/24	エグゼクティブツインルーム	1名さま	¥132,500～¥180,000	¥190,500～¥222,000
		2名さま	¥105,000～¥130,000	¥164,500～¥194,000
7/14～8/9 8/16～8/25	エグゼクティブツインルーム	1名さま	¥184,000～¥216,000	¥229,500～¥235,500
		2名さま	¥141,000～¥149,000	¥199,500～¥205,500

※料金には、1名さまの2泊3日の宿泊、2夕食、2朝食(3泊4日は3夕食3朝食)、ポールウォーキング参加費、温浴入浴料、スパトリートメント(2泊は2回、3泊は3回)、レモンウォーター、消費税、サービス料が含まれております。(別途入湯税¥150がかかります)  
※スパトリートメントは、「アロマデトックス」「アンチエイジングオリーブ」「リバイタライジングマリン」よりお選びいただけます。

軽井沢プリンスホテル イースト 「2012 デトックスステイプラン」

■料金=1名さま ■チェックイン2:00P.M. ■チェックアウト1:00P.M.

期間	ルームタイプ	ご利用人数	2泊3日	3泊4日
4/1～4/27 4/30～5/2 5/6～7/13 8/26～9/14 9/17～10/5 10/8～11/22 11/25～11/28 ※2泊は11/29まで	イースト ツインルームB (フォレストフロア)	1名さま	¥80,000～¥110,000	¥130,000～¥176,000
		2名さま	¥75,000～¥90,000	¥131,000～¥146,000
	イースト ツインルームD/F	1名さま	¥75,000～¥105,000	¥137,000～¥170,500
		2名さま	¥70,000～¥85,000	¥125,000～¥140,500
		3名さま	¥70,000～¥80,000	¥120,000～¥133,000
	4/28～4/29 5/3～5/5 9/15～9/16 10/6～10/7 11/23～11/24	イースト ツインルームB (フォレストフロア)	1名さま	¥127,500～¥175,000
2名さま			¥100,000～¥125,000	¥148,500～¥166,000
イースト ツインルームD/F		1名さま	¥115,000～¥155,000	¥167,000～¥197,000
		2名さま	¥92,500～¥115,000	¥140,000～¥155,000
		3名さま	¥85,000～¥100,000	¥130,000～¥140,000
7/14～8/9 8/16～8/25		イースト ツインルームB (フォレストフロア)	1名さま	¥180,000～¥210,000
	2名さま		¥125,000～¥145,000	¥213,000～¥222,000
	イースト ツインルームD/F	1名さま	¥155,000～¥195,000	¥271,500～¥291,500
		2名さま	¥115,000～¥140,000	¥204,000～¥214,000
		3名さま	¥100,000～¥116,000	¥168,000～¥177,000

※料金には、1名さまの2泊3日の宿泊、2夕食、2朝食(3泊4日は3夕食3朝食)、ポールウォーキング参加費、温浴入浴料、スパトリートメント(2泊は2回、3泊は3回)、レモンウォーター、消費税、サービス料が含まれております。(別途入湯税¥150がかかります)  
※スパトリートメントは、「アロマデトックス」「アンチエイジングオリーブ」「リバイタライジングマリン」よりお選びいただけます。

## ザ・プリンス 軽井沢 施設概要



プリンスホテルのフラッグシップ、ザ・プリンス。  
価値あるものを知っているお客さまに心からリラックスしてご滞在いただける  
特別なおもてなしと静かな空間を提供いたします。

- 客室数 104室
- レストラン・バー ダイニングルーム ボーセジュール、ラウンジ りんどろ  
バー ウインザー
- 駐車場 72台
- 営業開始日 1982年4月28日
- 設計 デザインシステム清家研究所
- アクセス お車: 上信越自動車道 碓氷軽井沢I.C.から11km(平常時12分)。  
電車: 長野新幹線 軽井沢駅からタクシーで5分。



お客さまからのご予約・お問合せ

ザ・プリンス 軽井沢 TEL:0267-42-1112

〒389-0193 長野県北佐久郡軽井沢町軽井沢 FAX:0267-42-7573

## 軽井沢プリンスホテル イースト 施設概要



美しく、静寂な軽井沢の森に抱かれたたずむ軽井沢プリンスホテル イースト。  
快適な朝を迎えられるこだわりの客室と健康感あふれるスパキュイジーンズ、  
温泉やスパトリートメントで癒しの時間をお過ごしいただけます。

- 客室数 203室(ツイン:71室、コテージ:132室)
- レストラン・バー メインダイニングルーム、和食堂 信濃  
バーラウンジ SAKURA、レストラン ポルト
- 温泉・スパトリートメント スパ ザ フォレスト プリンス、フォレスト ホットスプリング
- その他施設 ネイチャーキッズ森の家(自然体験プログラム)、売店  
キッズルーム(託児室)、プリンス森のドッグヴィレッジ
- 駐車場 325台
- 営業開始日 1973年4月28日
- 設計 黒川紀章建築都市設計事務所
- アクセス お車: 上信越自動車道 碓氷軽井沢I.C.から12.5km(平常時14分)。  
電車: 長野新幹線 軽井沢駅から徒歩10分またはタクシーで1分。



お客さまからのご予約・お問合せ

軽井沢プリンスホテル イースト TEL:0267-42-1111

〒389-0193 長野県北佐久郡軽井沢町軽井沢 FAX:0267-42-5172