

庭のホテル 東京 「きれい講座」～美しくなるための快眠術～

『きれい』という言葉は、姿・形が美しいだけでなく、心だったり環境だったりと様々なものの形容詞として使われます。庭のホテル 東京の「きれい講座」では、豊かなライフスタイルのための色々な『きれい』について体験し、楽しく学んでいただきます。

第11回目となる今回は、テレビや雑誌をはじめ様々なメディアで活躍中の快眠セラピスト 三橋美穂さんを講師にお迎えし、健康で美しくなるための快眠方法を教えていただきます。

庭のホテルでは、8年前の開業時よりデュベスタイルを取り入れ、オリジナルベッドを使用するなど快適な睡眠環境にこだわってまいりました。さらに昨年秋からは、三橋さんプロデュースの快眠枕『リフワージュ』（日本ベッド社製）を全室に導入し、国内外のお客様にご好評をいただいております。

「人生の1/3の時間を占める睡眠。その睡眠を探求することは、人生を探求すること」と語る三橋さん。日々の疲れを癒し快眠を得て健康になるために、まずは自分自身の眠りを知ることから始めませんか。

*リフワージュ…1つの枕のそれぞれの面を使い分けることで4種類の寝心地が楽しめる枕です。

◆日時： 2017年 7月23日（日）14:00～15:30（13:30開場）

当日は、簡単なエクササイズや、デモンストレーションを交えながら自分に合った枕選びのコツなども教えていただきます。

◆会場： 庭のホテル 東京 2F ファンクションルーム 檫

◆参加費： 3,500円（消費税込み、飲み物・お土産付き）

★ 庭のホテルのオリジナルバスソルト（25g×2包）を参加者全員に、ほかにも抽選で素敵なプレゼントをご用意しております。

◆特典： 当日のレストランでのご利用10%引き

【講師プロフィール】 三橋美穂（みはし みほ）

快眠セラピスト・睡眠環境プランナー。寝具メーカーの研究開発部長を経て2003年に独立。現在は、全国での講演や執筆、個人相談のほか、ベッドメーカーのコンサルティング、ホテルのコーディネイト、快眠グッズのプロデュースなど、企業の睡眠関連事業にも広く携わる。睡眠のスペシャリストとしてテレビや雑誌など多方面で活躍中。ベストセラーの「おやすみロジャー」のほか、近著に『驚くほど眠りの質がよくなる 睡眠メソッド100』（かんき出版）、『脳が若返る快眠の技術』（KADOKAWA）などがある。

協力/ 日本ベッド製造株式会社



◆参加お申込み方法◆

ホームページのオンライン予約、または庭のホテル 東京予約課まで、お電話でお申し込みください。

お申し込みは先着順とし、定員になり次第締め切りとさせていただきます。お申し込み事務局より参加費のお振込み方法などについて確認書をお送りいたします。お振込の確認が取れ次第、お申し込み完了となります。

庭のホテル 東京 予約課 TEL.: 03-3293-2228（10:00～18:00）