

【星のや軽井沢】軽井沢の森に包まれ、2名のセラピストによるオイルトリートメント「フォーハンズ」で叶える至福のひとり時間「贅沢ゆるり旅」実施 | 期間：2025年3月1日～5月31日

～自分へのご褒美に。軽井沢の森で深く息を吸い込み、心身を満たす、特別な3日間～



オイルトリートメント「フォーハンズ」

各施設が独創的なテーマで、圧倒的非日常を提供する「星のや」。その始まりの地である長野県・軽井沢の「星のや軽井沢」では、2025年3月1日～5月31日の期間で、軽井沢の森に包まれ、2名のセラピストによるオイルトリートメント「フォーハンズ」で叶える至福のひとり時間「贅沢ゆるり旅」実施します。軽井沢の森の空気を胸いっぱい吸い込み、心身ともに満たされる特別な3日間で、自分へのご褒美として過ごせます。

背景

春は、一年のうちで寒暖差が最も大きい季節です。気温の変化に対応するために、身体は交感神経の働きが優位になり、緊張状態が続きやすくなります。そのため、免疫力や胃腸の働きが低下したり、身体が冷えたり、寝つきが悪くなるなどの症状が現れやすくなったりと、自律神経の乱れによる影響が多岐にわたります。さらに、春は生活環境が大きく変化する季節でもあります。新年度への期待とともに、新しい環境におけるストレスを感じることも多く、自律神経の乱れに大きく関係しています。厳しい寒さを乗り越え、春の息吹が満ち始める軽井沢で、オイルトリートメントや温泉入浴、食事などを通して、春特有の変化に負けず、心身をゆるめる、休息のためのプログラムを開発しました。

特徴1 4つの手に包まれ、心身をとほぐすオイルトリートメント「フォーハンズ」



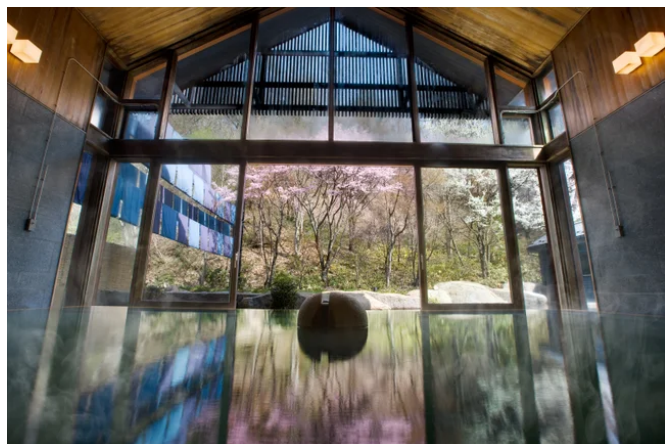
オイルトリートメント「フォーハンズ」

2名のセラピストによる息の合った動きや手の運びで心から癒されるオイルトリートメント「フォーハンズ」。温かく滑らかな4つの手に包み込まれ、身を委ねる贅沢な時間です。一棟貸切のスパ専用の部屋で、春の訪れを喜ぶ鳥のさえずりに耳を澄ませながら、ほかでは体験できない極上のひとときを叶えることができます。

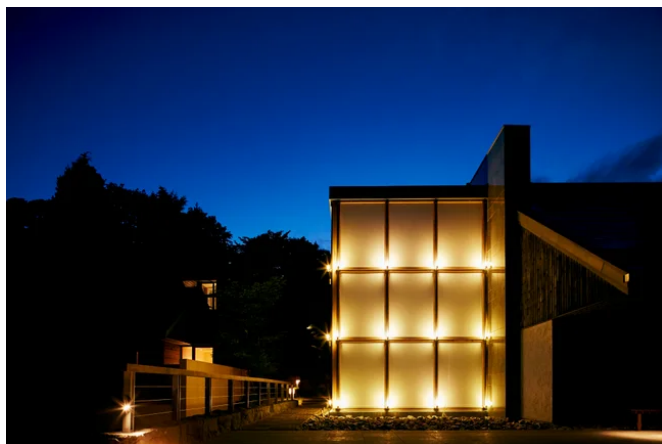
特徴2 温泉とストレッチで叶える、良質な眠りと爽やかな目覚め

星のや軽井沢には、豊かな泉質と湯量に秀でた星野温泉の歴史を引き継ぐ、源泉かけ流しの温泉が2種類あります。趣の異なる2種類の温泉は、肩までゆったりと浸かれる深さです。全身の筋肉を緩め、良質な睡眠へと導く「深呼吸入浴法」のレクチャーや、鳥のさえずりで目覚める「春暁ストレッチ」で心

身をより和らげます。自律神経を効果的に緩めることができ、全身の筋肉を和らげ、新鮮な空気が全身に巡ることによって、内側からリフレッシュすることができます。



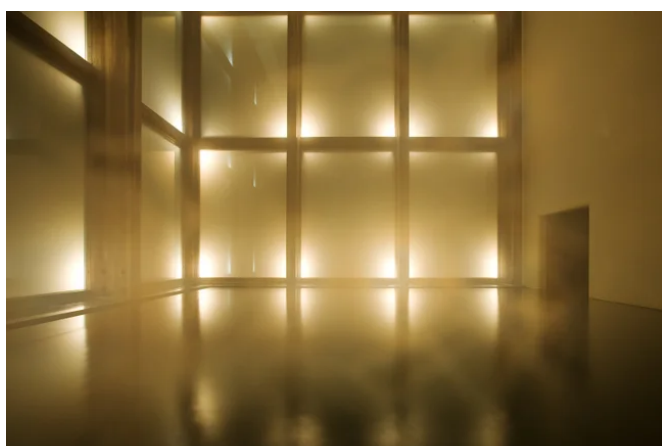
星野温泉 トンボの湯・内湯



メディテーションバス・外観

良質な睡眠へ導く「深呼吸入浴法」

星のや軽井沢の宿泊者専用温泉「メディテーションバス」で、全身の筋肉を緩め、良質な睡眠へと導くストレッチ「深呼吸入浴法」を行います。深呼吸をしながらウエストを大きく捻り、腰から太ももをしっかりと伸ばすなど、90cmの深さのある浴槽で、浮力を利用してストレッチを行う入浴法です。また、メディテーションバスには心が落ち着く「光の部屋」と、心に響く音を感じる「闇の部屋」があります。深呼吸入浴法で心を調べ、緩めた後はぼんやりと明るい空間で、ややぬるめの湯にゆっくりと浸かることで心身が和らぎます。



メディテーションバス・内観

鳥のさえずりで目覚める「春暁ストレッチ」

冬の静寂から目覚め、生命の息吹が満ち始める軽井沢の春。鳥のさえずりが響き渡る爽やかな朝の空気の中、深い呼吸とゆったりとした動きで全身を伸ばし、全身に酸素を巡らせる「春暁ストレッチ」を行います。風や鳥の歌声が織りなす自然のリズムに身を委ね、五感を研ぎ澄まし、心身のリフレッシュと活力を促すストレッチです。



春暁ストレッチ

特徴3 春の芽吹きを感じる、信州の滋味を味わう贅を尽くした食事

■目覚めの和朝食

胃腸に優しく、心身ともに緩まる特別な朝食を用意します。腸内環境を整える働きをする発酵食品（*1）をふんだんに使用した御膳や、身も心も温まる湯豆腐を味わえる朝食です。湯豆腐は、身体を内側から温める生姜やねぎなどの薬味と共に提供します。自律神経の乱れから減退傾向にある胃腸の働きを、身体の内側からゆっくりと温め整えていくことで、食事を通して、心身の緊張が緩まります。

*1：光岡知足著「腸を鍛えるー腸内細菌と腸内フローラ」

■谷の桜御膳

夕食では、ビタミンやたんぱく質、鉄分を多く含んだ赤身肉である馬肉を用いた「谷の桜御膳」を提供します。馬肉にはビタミンB12が多く含まれ、身体を温めるだけでなく、ストレスを和らげ、良質な睡眠が期待できると言われています。低カロリーでありながらも良質なたんぱく質や食物繊維を豊富に含んでいる馬肉は、脂の旨味が甘く、濃厚な味わいが特徴です。（*2）馬刺しやしゃぶしゃぶを味わうことで、馬肉の旨味を存分に感じることができます。素材本来の豊かな味わいを感じながら、身体の内側から温めることができます。

*2：旭屋出版：「馬肉新書 知られざる馬肉のすべて」

滞在スケジュール例

<1日目>

15:00 チェックイン・コンサルテーション・深呼吸入浴法のレクチャー

17:00 メディテーションバスにて温泉入浴

19:00 夕食「谷の桜御膳」

<2日目>

6:30 春暁ストレッチ

8:30 朝食「目覚めの和朝食」

10:00 オイルトリートメント「フォーハンズ」



「目覚めの和朝食」



「谷の桜御膳（夕食）」

12:00 集落内を自由に散策・昼食（＊別料金）
15:00 星野温泉 トンボの湯にて温泉入浴
19:00 夕食「山の懐石」（＊別料金）
21:00 メディテーションバスにて温泉入浴

<3日目>

6:30 春暁ストレッチ
8:00 朝食「山の朝食」（＊別料金）
9:00 温泉入浴
12:00 コンサルテーション・チェックアウト

「贅沢ゆるり旅」概要

期間 : 2025年3月1日～5月31日（除外日あり）
料金 : 55,000円（税サービス料込、宿泊料別）
含まれるもの：オイルトリートメント1回・温泉入浴・深呼吸入浴法のレクチャー1回
 コンサルテーション2回・ストレッチ1回・特別朝食1回・特別夕食1回
定員 : 1日1組（1名まで）
予約 : 公式サイト（<https://hoshinoresorts.com/ja/hotels/hoshinoyakaruiizawa/>）
 にて10日前まで受付
対象 : 星のや軽井沢宿泊者
予約開始日 : 2024年12月1日
備考 : 仕入れ状況により、食事内容や食材が変更になります。

■星のや軽井沢



谷の集落に滞在する。離れの客室は水辺を囲み、部屋のテラスからは季節のうつろいを感じられます。「軽井沢野鳥の森」に面した豊かな自然環境にて、休息の時間を満喫できる滞在型の宿泊施設です。

所在地 : 〒389 - 0194 長野県軽井沢町星野

電話 : 050 - 3134 - 8091 (星のや総合予約)

客室数 : 77室・チェックイン：15:00／チェックアウト：12:00

料金 : 1泊170,000円～ (1室あたり、税・サービス料込、食事別)

アクセス：JR軽井沢駅より車で約15分 (送迎バスあり<無料>)、
碓氷軽井沢ICより車で約40分

URL : <https://hoshinoresorts.com/ja/hotels/hoshinoyakaruzawa/>



■星のや

「その瞬間の特等席へ。」をコンセプトに、各施設が独創的なテーマで、圧倒的非日常を提供する「星のや」・国内外に展開する各施設では、その地の風土、歴史、文化をおもてなしに繊細に織り込み、出合った季節にしか味わえない最高の瞬間を体験していただくことで、訪れた人を日々の時間の流れから解き放つ。

URL：<https://hoshinoresorts.com/ja/brands/hoshinoya/>

星野リゾートのプレスリリース一覧

https://prtimes.jp/main/html/searchrlp/company_id/33064

本リリースに関する報道関係からのお問合せ先

星野リゾート 広報 TEL 050-3537-2445／E-mail pr-info@hoshinoresorts.com

〔プレス関係者向け画像素材〕

プレスリリース掲載画像よりも高解像度の写真画像をお求めの場合、以下ページにアップロードされて

いるオフィシャル素材をダウンロードして掲載にご活用ください。

【本リリース】

https://drive.google.com/drive/folders/1_GM_wvxTU46WViGvdeuavrzc0JQaptaN?usp=drive_link

【施設概要&基本画像】 https://drive.google.com/drive/folders/0B_2u312aVTfaTmViV1ZPUXVRbVk?resourcekey=0-z2Sb22sxZjYTGeSLS-cDtg&usp=drive_link