

PRESS RELEASE

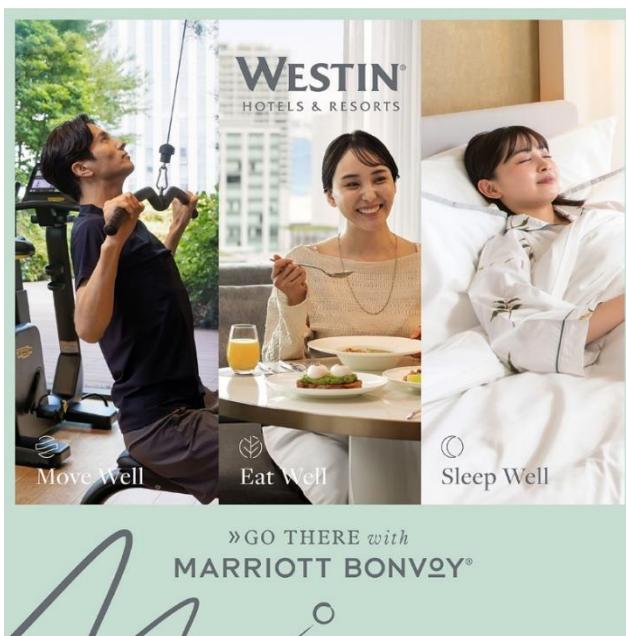
報道関係者各位

2026年1月30日

マリオット・インターナショナル

ウェスティンホテル、東京と横浜をつなぐウェルネスウィーク 「Westin Wellness Journey 2026」を2月12日（木）より開催！

～心と身体を美しくととのえ、変化を実感できる各種イベントを提供～



マリオット・インターナショナル（本社：米国メリーランド州、最高経営責任者：アンソニー・カプアーノ、以下「マリオット」）が展開する30のブランドの一つであるウェスティンは、2026年2月12日（木）～28日（土）の期間、ブランドのウェルネス哲学である「Eat Well」、「Sleep Well」、「Move Well」を軸に、心身の健やかさを体験として提供する特別プログラム「Westin Wellness Journey 2026～心と身体を美しくととのえる、ウェスティンの2週間～」を開催いたします。

本キャンペーンは、「ウェスティンホテル東京」と「ウェスティンホテル横浜」の2ホテルを舞台として約2週間にわたり展開されます。都会にいながらも、食・眠り・動きを通して自分自身と向き合い、日常に取り入れられるウェルネス習慣をご提案します。

また「Westin Wellness Journey 2026」は単発のイベントとしてではなく、「Journey（旅）」のような連続した体験として設計されており、お客様は朝のランやヨガで静かに身体を目覚めさせ、食の体験を通して内側から体のバランスを整え、夜は深い良質な睡眠を体験いただけます。それぞれのプログラムが有機的につながり、参加者一人ひとりが“変化を実感できる”2週間をご提供します。

■イベント概要

- ・ 名称：「Westin Wellness Journey 2026～心と身体を美しくととのえる、ウェスティンの2週間～」
- ・ 日時：2026年2月12日（木）～2月28日（土）
- ・ 実施ホテル：[ウェスティンホテル東京](#)、[ウェスティンホテル横浜](#)
- ・ 内容：ウェスティンブランドの「Eat Well」、「Sleep Well」、「Move Well」のウェルネス哲学を軸にした各種イベント、宿泊体験プログラム、他
- ・ キャンペーンの詳細はこちらから：[Westin Wellness Journey 2026](#)

ウェスティンホテル東京 特別プログラム

① 「Sleep Well Retreat by The Westin Tokyo – 専門家によるウェルネストーク＆ナイトヨガ」

ウェスティンホテル東京が贈る「Sleep Well Retreat」は、深い眠りと心の安らぎを取り戻す、特別なウェルネスナイト。睡眠専門医が導く“上質な眠りのための秘訣”と、呼吸とゆるやかな動きを重ねるナイトヨガで“眠りの質”にこだわり、体を内側から整える癒しの時間をお届けします。

- ・ コンセプト：専門家とともに学ぶ、質の高い眠りへのアプローチ
- ・ 開催日程：2026年2月12日（木）
- ・ 時間：18:30～20:15（受付開始 18:00）
- ・ 会場：楓（B1F）
- ・ 参加費：6,000円（税込）
- ・ 対象：30名
- ・ 予約：<https://westintokyoshop.com/products/sleep-well>
- ・ 講師：ウェルネストーク 井坂奈央先生（Dクリニック東京ウェルネス 睡眠センター長）
ナイトヨガ 廣田なお氏（<https://www.hirotanao.com/>）

プログラム内容

- ・ 専門家によるウェルネストーク
睡眠専門医が、心と身体を深い休息へ導く質の高い睡眠の秘訣をお届けします。
- ・ ナイトヨガセッション
穏やかな呼吸と動きで一日の緊張をほどき、心地よい眠りへと整えます。
- ・ 「Sleep Well」ライトミール
眠りの質を考えたハーブティーと軽やかなタブレサラダをご用意します。
- ・ ウェルネスギフト
ラベンダーバームやバスタブレットなど、ホテルならではの「Sleep Well」アイテムを、イベントオリジナルトートバッグに入れてギフトとしてお渡しします。

② 「Weekend Morning Wellness」 プログラム

週末の朝にホテルで過ごすウェルネスプログラムです。モーニングランに始まり、呼吸と動きで心身をほどくヨガセッション。締めくくりには、ウェスティンならではの「Eat Well」コンセプトを取り入れたランチブッフェを。休日がより豊かに、軽やかに広がります。

- ・ **コンセプト**：1日の始まりを、しなやかな活力で満たすモーニングウェルネス
- ・ **開催日程**：2026年2月22日（日）
- ・ **時間**：9:00～13:45（受付開始 8:30）
- ・ **会場**：桜（B1F）
- ・ **参加費**：10,000円（税込）
- ・ **対象**：30名
- ・ **予約**：<https://westintokyoshop.com/products/run-event>

プログラム内容

- ・ **モーニングラン**
ウェスティンのRun Conciergeによるガイド付きランで、爽やかな一日の始まりを体感いただきます。
- ・ **Hyperice リカバリーツール**
最新のリカバリー工具を用い、身体の回復と深いリラクゼーションを体験いただきます。
- ・ **ヨガセッション**
呼吸と動きを大切にした穏やかなフローで、心身の緊張を解き放ちます。
- ・ **ランチブッフェ & 「Eat Well」メニュー**
栄養バランスに配慮した、ウェスティンならではの「Eat Well」メニューとブッフェをお楽しみいただきます。
- ・ **ウェルネスギフト**
イベントオリジナルTシャツ、ウォーターボトルを、イベントオリジナルトートバッグに入れてギフトとしてお渡しします。

ウェスティンホテル横浜 特別プログラム

① Eat well | 食べることから、美しく整える プログラム

「Eat Well」をテーマに、学びと“見える変化”的実感を目的とした、1日限定のウェルネス体験です。ご参加者様には事前に食生活診断にお答えいただき、当日お一人おひとりに診断結果をお渡しします。ご自身への理解を深めながら、知見を実践へと昇華させる食の体験へとつなげていきます。

- コンセプト：食べることで、私を整える
- 開催日：2026年2月15日（日）
- 時間：12:00～14:00
- 会場：Port 23（23F）
- 参加費：10,000円（税込）
- 定員：10名
- 予約：<https://x.gd/eeOOE>

プログラム内容

• 事前食生活アセスメント

参加者には事前に食生活アンケートをご提出いただきます。プログラム当日に個別の評価結果をお渡しします。

• 「Eat Well」ミニトーク

ウェスティンホテル横浜エグゼクティブ・シェフのサラ・マディガンから食を通じて身体を整えるための理解と気づきを深めるミニトークセッションを実施します。

• 「Eat Well」スペシャルミール

ウェスティンホテル横浜オリジナルの栄養バランスと味わいを両立した特別メニューを堪能いただきます。

• ディルマティーティー

Eat Well ミールに合わせたティーペアリングをお楽しみください。

• ウェルネスギフト

最後にギフトとしてウェスティンオリジナルトートバッグをお渡しします。

② Sleep well | フローティングサウンドバス スペシャルセッション

「Sleep Well」をテーマとした心の安定と深いリラクゼーションへ導くナイトウェルネスイベントです。

- コンセプト：音と水に身を委ね、深い休息へ
- 開催日：2026年2月18日（水）
- 時間：17:00～または19:00～
- 会場：プール（5F）&ロビーラウンジ（23F）
- 参加費：8,000円（税込）

- 定員：各回 10 名
- 予約：<https://x.gd/eeOOE>

プログラム内容

- フローティングサウンドバス
プール空間で行うサウンドヒーリングを体験いただきます。フローティングマットレスに横たわり、水上を浮遊しながらクリスタルボウルの音色に耳を傾けてください。
- 「Eat Well」 ウェルネスドリンク
カフェインフリーのウェルネスドリンクをロビーラウンジにてご提供します。
- ウエルネスギフト
最後にギフトとしてウェスティンオリジナルボトルをお渡しします。

③ Move well | 横浜ファンラン & 太極拳体験

横浜・みなとみらいの象徴的な景色を舞台に、運動・回復・食を組み合わせた「Move Well」プログラムです。

- コンセプト：横浜の景色とともに、しなやかに動く朝
- 開催日：2026年2月21日（土）
- 時間：10:00～14:00
- 会場：みなとみらい周辺、ホテルガーデン、フィットネスセンター（5F）
- 参加費：10,000円（税込）
- 定員：10名
- 予約：<https://x.gd/eeOOE>

プログラム内容

- Yokohama ファンラン
海沿いの名所を巡るグループランで、心身を心地よく目覚めさせます。
- 太極拳体験
横浜中華街から講師をお招きし、ホテルガーデンでバランスと柔軟性を高める太極拳を体験いただきます。
- Hyperice リカバリーツール
最新リカバリーツールを用いた、身体の回復とリラクゼーションを体験いただきます。
- 「Eat Well」 スペシャルミール
ウェスティンホテル横浜オリジナルの栄養バランスと味わいを両立した特別メニューを堪能いただきます。
- ウエルネスギフト
ウェスティンオリジナルTシャツをお渡しします。

ウェスティン®ホテル＆リゾートについて

ウェスティン・ホテル＆リゾートは、10年以上にわたりホスピタリティ業界におけるグローバルなウェルネスのリーディングブランドとして、旅先においてもゲストが移動による疲れやストレスを超越できるようサポートしてきました。「Sleep Well」「Eat Well」「Move Well」というウェルビーイングの3つの柱を軸に、心身の健やかさを高める体験を提供しています。

世界40以上の国と地域に展開する240軒以上のホテルおよびリゾートでは、数々の特徴的なウェルネス体験をお楽しみいただけます。これには、ブランドを象徴する受賞歴のある Heavenly® Bed（ヘブンリーベッド）、24時間利用可能なフィットネススタジオや WestinWORKOUT® ルート、多目的に利用できるギア・レンディング・プログラムなどの WestinWORKOUT® の取り組み、さらに栄養バランスと美味しさを追求した Eat Well メニューなどが含まれます。

詳しくは www.westin.com をご覧ください。また、[X](#)、[Instagram](#)、[TikTok](#)、[Facebook](#) でも最新情報を発信しています。ウェスティンは、マリオット・インターナショナルが提供するグローバル・トラベル・プログラム Marriott Bonvoy®（マリオット ボンヴォイ）に参加しています。本プログラムでは、世界各地の多彩なブランドポートフォリオに加え、[Marriott Bonvoy Moments](#) による特別な体験、無料宿泊特典やエリート会員向けの優待など、比類なき特典を提供しています。

入会は無料です。詳細およびご登録は marriottbonvoy.com をご覧ください。