

最新技術とヨガの叡智で睡眠をサポートするウェルネスな滞在。  
シックスセンス 京都が「**Sleepcation (スリープケーション)**」  
宿泊プランを販売

3月の睡眠の日に向け、より上質な眠りをウェルネスプログラムと食事で

2025年2月20日



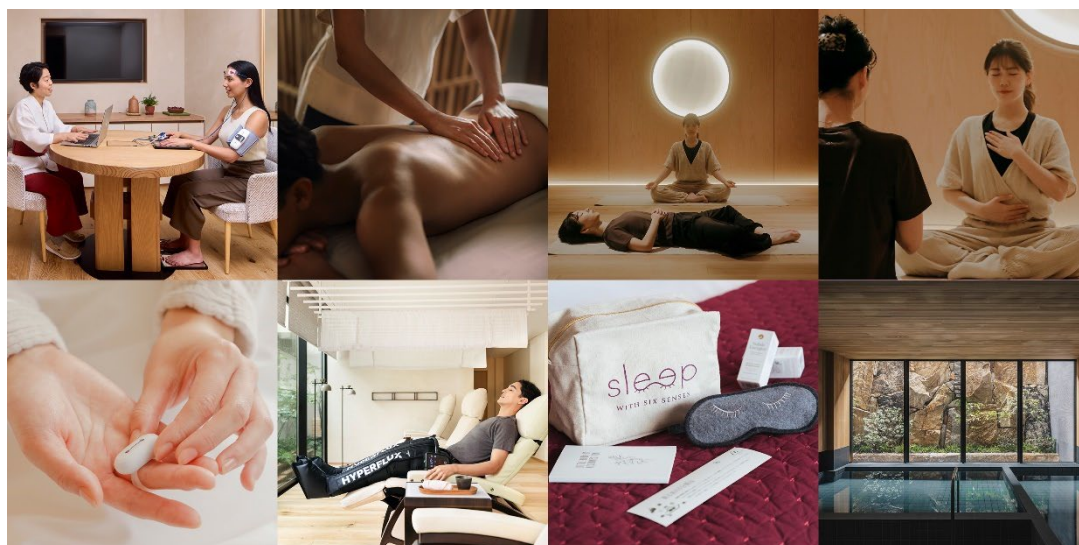
自然派ラグジュアリーリゾート「シックスセンス 京都」（総支配人 Nicolas Black ニコラス・ブラック）は、睡眠をサポートするスパトリートメントやヨガを含むプログラムと食事、そして眠りの質を向上させるための機能を持った客室での滞在を含めた宿泊プラン「**Sleepcation (スリープケーション)**」を、日本・世界の2つの睡眠の日がある3月に合わせて販売いたします。

ホスピタリティ業界でウェルネスの先駆者として知られるシックスセンスは、世界21か国で展開するすべてのリゾートとホテルで、ホリスティック（総合的な）ウェルネスを推進しています。なかでも、睡眠はもっとも大切な要素の一つとして位置づけ、睡眠専門医のマイケル・J・ブレウス博士をはじめ、世界的に著名な専門家達と協力しながら、快適な安眠環境を提供するシックスセンス式快眠プログラム「**Sleep With Six Senses**」を開発しました。この**Sleepcation**は、この**Sleep With Six Senses**の考えに基づいた総合的なアプローチで、現代社会に多い睡眠に悩む方をサポートするための宿泊プランです。

この宿泊プランでは、レストランでの夕・朝食とシックスセンス スパ 京都が提供する「スリーププログラム（2日間）」が含まれ、下記のセッションやトリートメント、サービスをご提供します。

最新技術とヨガの叡智で睡眠をサポートするウェルネスな滞在。  
シックスセンス 京都が「Sleepcation（スリープケーション）」宿泊プランを販売

## ■スリーププログラム（2日間）の内容



### ・ウェルネス スクリーニング（60分）

約40の主要なバイオマーカーで、心身に関連する状態を内側からチェックする、日本で唯一のプログラム。ウェルネスのプロフェッショナルが結果について説明し、次のステップをご提案します。

### ・ドリームキャッチャー（90分）

不眠症対策のための研究が進められているCBD成分を含むボディオイルを使った、頭から足先までのセラピーマッサージで深くリラックス。背中、首、肩から深部の筋肉の緊張をほぐした後に、心地よいスカルプマッサージとフットマッサージで、この至福の体験をしめくります。

### ・ヨガニードラ または プラーナヤーマ呼吸法（45分）

ヨガニードラは「眠りのヨガ」とも呼ばれ、横になったまま深いリラックス状態へと導く瞑想法です。眠っているようで意識は冴えており、心身をリラックスさせていきます。プラナーヤーマは、呼吸を整えて心を落ち着かせる方法。どちらもインストラクターによるガイドと共に行います。

### ・睡眠トラッキング

指にトラッキングリングを装着して、睡眠パターンを把握します。心拍数や呼吸、血中酸素レベルなどから睡眠スコアを算出し、翌朝のスリープチェックインセッションで専門家に結果を伝え、これからのステップを相談しましょう。

### ・デイリー バイオハック リカバリー セッション

シックスセンススパの特徴でもある、伝統的な手法に加えて、最新テックを使ったリラクゼーションで、筋肉と心の回復を促します。

### ・スリーププログラム アメニティ

アイマスクや、眠りのためのちょっとしたヒントを記したカード、アーユルヴェーダの原理に基づいたプロダクトを展開する「サトルエナジーズ」のマッサージオイルなど、より深く眠るためのアイテムとアイデアが詰まったセットです。

### ・毎日の温浴リチュアル

シックスセンススパ 京都内には、温度の違う3つの浴槽と2つのサウナ（スチーム / ドライ）で、よりリラックスしたバスタイムをお過ごしいただけます。

また、スリーププログラムは外来（宿泊なし）で、2・4・6日間でのご利用も可能です。4日間からはパーソナルトレーニングや京都唯一の専用プールでの水中ボディワーク「WATSU」、サウンドヒーリング等を組み合わせたプログラムで、近隣にお住まいの方にも最適です。

■眠りのための食材を使った、体に優しいディナーコース



シックスセンスのホリスティックウェルネスは、体の中からも。この宿泊プランには、睡眠の質を向上させるための食材を用いた、特別ディナーコースをご用意します。

ディナーを提供するシグネチャーダイニング「Sekki（節気）」は、より細やかな季節を表す二十四節気に合わせて、旬の食材を提供するレストラン。季節を繊細に捉えることで、野菜を中心に最高の状態の食材を使い、2週間ごとにメニューが変わるコースやアフタヌーンティーをご提供しています。

今回の特別コースも、旬の野菜を使った優しい味わいのスープから。滋味深い野菜の風味で胃を整え、この後の料理を迎える体へ。メインディッシュには和牛のフィレ肉を炭焼きをご用意。脂肪が少ないフィレ肉は消化に優しく、必須アミノ酸であるトリプトファンやセロトニンの生成に関わるビタミンB6を含みます。続くリゾットには玄米、雑穀、きのこ、ナッツを使用。いずれも、睡眠の質を向上させるための栄養素を多く含む食材です。デザートには、バナナアーモンドミルクプリンと共に、カフェインを含まない、ホテル自家菜園のハーブを使った優しいハーブティーをご提供します。

総料理長 宍倉 宏生より：睡眠にお悩みの方に寄り添えればと思い、今回のメニューを作りました。このメニューで体と心を優しく整えながら、より良い睡眠を楽しんでいただきたいです。

スリープケーション特別メニュー

- ・ 季節のベジタブルスープ
- ・ 和牛フィレ肉 炭焼き
- ・ 玄米と雑穀のリゾット きのこと ナッツ
- ・ バナナアーモンドミルクプリン
- ・ ガーデンハーブティー

最新技術とヨガの叡智で睡眠をサポートするウェルネスな滞在。  
シックスセンス 京都が「Sleepcation（スリープケーション）」宿泊プランを販売

## ■快適な眠りをサポートする客室

シックスセンスでは、ホリスティック ウェルネスの一環として睡眠を大切にしており、「Sleep With Six Senses」快眠プログラムをご提供しています。より良い睡眠をご提供するために、以下のようさまざまなアメニティを全客室にご用意しています。

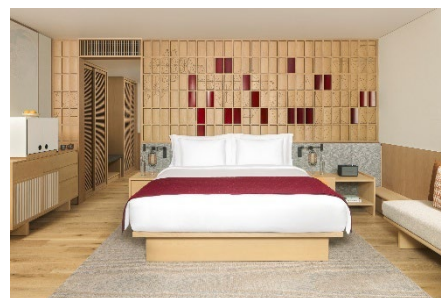
### ・特別仕様のリカバリーウェア「BAKUNE Pajamas Gauze」

客室内のナイトウェアには、株式会社 TENTIAL とのコラボによる、「BAKUNE Pajamas Gauze」を導入。身体から発する遠赤外線を輻射する特殊繊維「SELFLAME®」を使用し、この繊維によって体の血行が促進され、疲労や筋肉のコリを軽減します（医療機器届出番号：13B1X10360000026）。また、シックスセンスが目指すサステナビリティの理念に基づき、再生繊維を取り入れることで、機能性と寝心地、そして環境への負荷軽減を実現しています。このナイトウェアは、スパ併設のブティックで販売されているウェルネスアイテムの中でも、最も人気の商品です。



### ・英国「Naturalmat」社のハンドメイドによるオーガニックマットレス

世界中のシックスセンスのベッドに使われるマットレスは、「Naturalmat」社によるハンドメイド製品です。オーガニックのラムウールと、オーガニック認定ココナツ農園で採れたココヤシ繊維で作られており、抜群の通気性を確保しています。ラテックス層は、世界で唯一のオーガニック認定ゴム農園で採取されたもの。このマットレスをやわらかなコットン100%のシートで包み、優れた睡眠サポートを提供します。



### ・快眠を誘うターンダウンサービス限定アロマ

お休み前のターンダウンサービスの際、ベッドサイドにお好みのアロマブレンドをセットし、快適な眠りへと導きます。シックスセンス 京都のオリジナルアロマブレンドを手掛ける TOMOKO SAITO AROMATIQUE STUDIO によるデザインで、COOL、WARM、DEEP の3種類をご用意。それぞれ、心を落ち着かせるヒノキや杉をはじめとする日本の木々のエッセンシャルオイルを使用し、森林浴のようなリラックス感を演出します。木のエッセンシャルオイルに豊富に含まれるフィトンチッドは、副交感神経の働きを促し、深い安らぎと穏やかな眠りへと誘います。



### ・天然繊維100%のヨガマット

客室内に100%インド産の天然ジュート製ヨガマットをご用意しています。心静かにリラックスするひとときや、穏やかな眠りの準備、目覚めのサンライズヨガなど、ご自身のペースでお楽しみください。



最新技術とヨガの叡智で睡眠をサポートするウェルネスな滞在。  
シックスセンス 京都が「Sleepcation（スリープケーション）」宿泊プランを販売

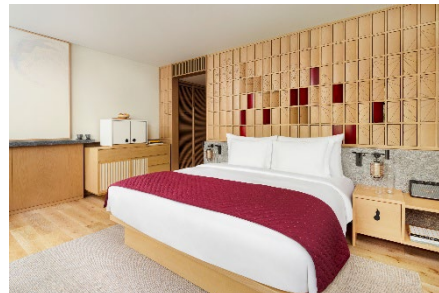
## ■「Sleepcation（スリープケーション）」宿泊プラン内容

宿泊期間：2025年3月1日～

料金：2名様1室合計 400,000円～ / 1名様1室 320,000円～  
（消費税・サービス料込。別途、京都府の宿泊税が加算されます）

### プランに含まれるもの

- ・シックスセンス 京都でのご宿泊
- ・睡眠向上のための特別ディナーコース
- ・朝食ブッフェ
- ・シックスセンス スパ 京都でのスリーププログラム（2日間）



### スリーププログラム（2日間）内容

- ・ウェルネス スクリーニング（60分）
- ・ヨガニードラ or プラーナヤーマ呼吸法（45分）
- ・ドリームキャッチャー（90分）
- ・スリーププログラム アメニティ
- ・睡眠トラッキング
- ・スリープ チェックイン
- ・バイオハック リカバリー セッション
- ・毎日の温浴リチュアル

※3日前までに要予約

### 宿泊のご予約・お問合せ

この宿泊プランのご予約はお電話またはメールにて承ります。

電話：075-531-0700

メール：[reservations-kyoto@sixsenses.com](mailto:reservations-kyoto@sixsenses.com)

日本語 Web サイト <http://www.sixsenses.com/jp/kyoto>

## ■外来利用も可能なスリーププログラム

2014年からスリープ ドクターが監修した Sleep With Six Senses プログラムで睡眠改善に取り組んできたシックスセンスでは、ヨガニードラやメディテーション、リラクストリートメントとアメニティ、ウェルネスセラピー、食事についてのアドバイス、低強度トレーニングなどで構成するプログラムをご用意しています。シックスセンス スパ 京都では、宿泊以外の方でもこのプログラムをご利用可能で、2日・4日・6日に渡って睡眠の改善に取り組めます。このプログラムは、睡眠パターンの改善、エネルギー レベルの回復、ストレス解消、持続可能な睡眠習慣の確立、毎日の課題に立ち向かう気力の充実、そして、より健康で幸福な生活を求める方に最適です。

2日間プログラム： 料金：1名様 78,200円 / 2名様 143,650円（消費税・サービス料込）

4日間プログラム： 料金：1名様 145,350円 / 2名様 262,650円（消費税・サービス料込）

6日間プログラム： 料金：1名様 233,750円 / 2名様 411,400円（消費税・サービス料込）

プログラムの詳細はシックスセンス スパ 京都の公式サイトからご覧いただけます。

<https://www.sixsenses.com/jp/hotels-resorts/asia-the-pacific/japan/kyoto/wellness-spa/programs/sleep/>

■2つの睡眠に関する記念日がある3月に、より良い眠りのためのオープンイベントを開催

シックスセンスのビジョンである「To help people reconnect with themselves, others and the world around them」(人々が自分自身や他者、そして周りの世界と再びつながることを支援する)を実践するため、ご宿泊以外の方も参加いただけるイベントを定期的で開催しています。2025年3月は、World Sleep Day(世界睡眠の日)と、春の睡眠の日があり、改善に取り組むのに最適な時期。このオープンクラスでは、より良い眠りをサポートするために、シックスセンスのヨガティーチャーによる特別なクラスを開催します。

・心身を緩める眠りのヨガとサウンドヒーリング

毎月6日に開催しているオープンクラス、3月は様々なプロップスを用いてヨガのポーズを行います。身を委ねていくことで、無意識に緊張している筋肉や神経を緩めてリラックスを促します。

筋力や柔軟性を多く必要としないため、運動が苦手な方でもご参加いただけます。レッスンの後半は心身の巡りが良くなった身体に、サウンドヒーリングで様々な音を体に響かせて、さらに心身をチューニング。普段から緊張しやすい方、眠りの質が悪い方にもおすすめのクラスです。



日時：2025年3月6日(木) 11:30~12:30(60分)

参加費：1名様7,590円(税・サービス料込) / 参加人数：最大6名様

ご予約・詳細：<https://peatix.com/event/4308066>

・天然アイピロー作りワークショップと、快眠のための呼吸法&セルフケア

「春の睡眠の日」に合わせ、ワークショップイベント。ハーブティーと共に、ラベンダー等の心地よい香りに包まれながら、玄米とハーブを使ったハンドメイドアイピローを作ります。その後は、呼吸法のセッションで、自律神経を整えて眠りの質を高めるためのリラクゼーションガイドを行います。



日時：2025年3月18日(火) 13:30~15:00(90分)

参加費：1名様7,590円(税・サービス料込)

参加人数：最大6名様

ご予約・詳細：<https://wellness-event-20250318.peatix.com>



## ■シックスセンス 京都 施設概要

所在地：京都府京都市東山区妙法院前側町 431

客室数：81（うちスイート8室）

電話番号：075-531-0700（ホテル代表）

アクセス：各線京都駅よりタクシーで約7分

京阪七条駅から徒歩約10分

Web サイト：<https://www.sixsenses.com/jp/kyoto>



## ■シックスセンス 京都について：

京都・東山という歴史地区の中心部に佇むシックスセンス 京都は、総合的なウェルネス、サステナビリティ、そして非日常の体験を融合させた、都会にありながらも心安らぐ自然派ラグジュアリーリゾートです。館内のデザインは、日本独自の芸術文化がもつとも花開いた平安時代にインスピレーションを得ており、81室の客室とスイートにもモダンで遊び心あふれるタッチとともに、雅な物語が広がっています。シックスセンス スパは禅の哲学と現代科学を調和させ、シグネチャーダイニング Sekki（節気）は日本古来の暦に基づき、環境に配慮した料理を提供します。アースラボとアルケミーバーは本格的でインタラクティブな体験を特徴としており、古都・京都でつながりと再生の旅へとゲストを導きます。

## ■シックスセンスについて：

現在26軒のリゾートとホテルを運営しています。このほか、42軒の開発プロジェクトも進行中です。IHGホテルズ&リゾーツファミリーの一員であるシックスセンスは、地域コミュニティとの共生、サステナビリティ、エモーショナル・ホスピタリティ、ウェルネス、独創性にあふれた特別な体験に対する徹底したコミットメントで、世界をリードしています。極上の離島リゾート、山岳リトリート、アーバンホテルなど、いずれのプロパティにおいても、旅の真の目的を感じることが出来、ゲスト自身や周囲の人々、ゲストを取り巻く世界とのつながりを深めることができるよう、感覚を呼び覚ますことをビジョンとしています。

## ■シックスセンス レジデンスについて：

オーナーの個性が反映された快適なプライベートヴィラやアパートメントで、シックスセンスならではのリゾートライフをお楽しみいただけます。シックスセンスの世界中のプロパティでの特別なステータスを含む多彩な特典が付いたレジデンスは、何世代にもわたり価値が高まっていく長期的な投資です。

## ■シックスセンス スパについて：

全てのシックスセンスのリゾートとホテルに併設されているほか、独立型のスパも展開しています。感性と感覚を大切にしたいローテクな要素とハイテクな技術の両方を兼ね備え、ホリスティックウェルネス、統合医療、健康長寿のためのメニューを幅広く提供しています。

## ■IHG ホテルズ&リゾーツ / IHG・ANA・ホテルズグループジャパンについて：

[IHG ホテルズ&リゾーツ](#) [LON:IHG, NYSE:IHG (ADRs)]は、True Hospitality for Goodを提供するグローバルホスピタリティーカンパニーです。下記の19ホテルブランドを展開し、世界100ヶ国以上に6,400軒超のホテルを有し、2,000軒超のホテルを開発中です。また、[IHG ワンリワーズ](#)は、世界最大級のロイヤリティプログラムで、さまざまな特典をお楽しみいただいています。

- ラグジュアリー&ライフスタイル：[シックスセンス ホテルズ リゾーツ スパ](#)、[リージェント ホテルズ&リゾーツ](#)、[インターコンチネンタル ホテルズ&リゾーツ](#)、[ヴィニエット コレクション](#)、[キンプトン ホテルズ&レストランツ](#)、[ホテルインディゴ](#)
- プレミアム：[voco](#)、[HUALUXE ホテルズ&リゾーツ](#)、[クラウンプラザ ホテルズ&リゾーツ](#)、[EVEN ホテルズ](#)

最新技術とヨガの叡智で睡眠をサポートするウェルネスな滞在。  
シックスセンス 京都が「Sleepcation (スリープケーション)」宿泊プランを販売

- **エッセンシャルズ:** [ホリデイ・イン ホテルズ&リゾーツ](#), [ホリデイ・イン エクスプレス](#), [ガーナー](#), [avid ホテルズ](#)
- **スイーツ:** [Atwell スイーツ](#), [ステイブリッジ スイーツ](#), [ホリデイ・イン クラブパケーションズ](#),  
[キャンドルウッド スイーツ](#)
- **エクスクルーシブパートナーズ:** [イベロスター ビーチフロント リゾーツ](#)

InterContinental Hotels Group PLC は、グループの持株会社で、英国に設立、英国およびウェールズで登録されています。世界中の IHG の ホテルとコーポレートオフィスには、約 375,000 人の従業員がおり、日々世界中のお客様をお迎えしています。 ※2024年6月30日現在

日本国内では、2006年12月にANAとのジョイントベンチャー会社である IHG・ANA・ホテルズグループジャパンを設立し、ANAとの共同ブランドを含む8ブランド（インターコンチネンタル、シックスセンス、キンプトン、クラウンプラザ、ホリデイ・インおよびホリデイ・イン リゾート、ホリデイ・イン エクスプレス、ホテルインディゴ、voco）、47ホテル、約14,000室を展開しています。今後は大阪市内の3つのガーナーホテル（2024年）、ホテルインディゴ長崎グラバーストリート（2024年）、ANAホリデイ・インリゾート軽井沢（2025年）、ホリデイ・イン京都五条（2025年）、インターコンチネンタル札幌（2025年）、高知、知立、浜松に3軒のANAクラウンプラザホテル（2026年）、リージェント京都（2027年）、voco広島（2027年）などの15ホテルの開業を予定しています。また2025年には、日本初の「ヴィニェット コレクション」ブランドを冠するリーガロイヤルホテル大阪ヴィニェット コレクションが誕生します（現在ブランド移行中）。IHG ホテルズ&リゾーツは日本においても拡大を続け、さらなる旅の選択肢をお届けしてまいります。 ※2024年8月31日現在

IHG グローバルサイト: <https://www.ihg.com/hotels/gb/en/reservation>

IHG ニュースルームサイト: <https://www.ihgplc.com/en/>

IHG ワンリワーズアプリ: <https://apps.apple.com/us/app/ihg-hotel-deals-rewards/id368217298>

IHG ワンリワーズアプリ:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ihg.apps.android>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/ihghotels&resorts/>

IHG・ANA・ホテルズグループジャパン公式サイト: <https://www.ihg.com/japanhotels>

■本プレスリリースに関するお問合せ

シックスセンス 京都 セールス&マーケティング部

(担当: ヘンリー [henry.cheung@sixsenses.com](mailto:henry.cheung@sixsenses.com) / 新實 [kohei.niimi@sixsenses.com](mailto:kohei.niimi@sixsenses.com))

TEL: 075-531-0710