

～ グランド ハイアット 東京 2025 ～

オリジナル瞑想アプリやアート空間での特別なウェルネスプログラムを宿泊者向けに導入  
すべての事業所で働く従業員に瞑想アプリへの無料アクセス提供もスタート  
**ラグジュアリーホテルのウェルネス向上を目指した新たな取り組み**  
**疲労感やストレスが約 16%減、睡眠時間 20 分増など実証実験の結果も**

都会の喧騒にそびえ立つダイナミックなラグジュアリーホテル、グランド ハイアット 東京(東京都港区、総支配人: マイケル ゴールデン)は、ホテルに宿泊されるお客様のウェルネス向上を目的として、滞在中にご利用いただけるオリジナル瞑想アプリおよび、日本を代表する日本画家の千住博氏によるアート「ウォーターフォール」に囲まれた空間で行う特別なウェルネスプログラムを、2025 年 2 月 1 日(土)より導入いたします。

また、「健康経営優良法人 2024」に選出された実績を持つ、グランド ハイアット 東京を運営する株式会社森ビルホスピタリティコーポレーション(東京都港区、代表取締役社長: 森 浩生)は、すべての事業所で働く従業員を対象に、健康経営の取り組みの一環として瞑想アプリ「Upmind」への無料アクセスを 2025 年 4 月 1 日(火)より提供いたします。



「モーニング ウェルネス プログラム」(イメージ)



オリジナルアプリ画面(イメージ)

デジタル化の加速による SNS 疲れ、労働環境の変化や雇用状況の悪化によるストレスが慢性化する現代において、心と体を癒やす「ウェルネスツーリズム」の需要は世界中でますます高まっています。グランド ハイアット 東京では、ご宿泊のお客様に特別なウェルネス体験をご提供するため、オリジナルの瞑想アプリ「Mindfulness in Tokyo(読み: マインドフルネス イン トウキョウ)」を導入いたします。このアプリは、すでに累計 100 万ダウンロードを達成している瞑想アプリ「Upmind(読み: アップマインド)」を提供する Upmind 株式会社(東京都文京区、代表取締役 CEO: 箕浦 慶)により、グランド ハイアット 東京オリジナルのコンテンツとデザインで特別に制作されました。プログラムは、ホテル滞在の 1 日の流れに合わせ、朝、日中、夜のそれぞれに最適な内容となるよう専門家により監修されています。また、宿泊ゲストの約 90%近くを占める海外からのお客様に日本を感じていただけるよう“禅”を意識し、無駄を省いたシンプルなデザインに仕上げられました。ゲストの皆さまは、ご滞在中の好きなタイミングでこのアプリを使用することができ、忙しい東京にいながらも平穏な心の状態へと導かれることが期待されています。

さらに、ホテル館内に位置する荘厳なアート空間でストレッチと瞑想が体験できる特別な「モーニング ウェルネス プログラム」を、2025 年 2 月および 3 月の毎週火曜日、朝 10 時より実施いたします。このプログラムでは、日本を代表する日本画家、千住博氏の作品「ウォーターフォール」に囲まれた厳かな空間で、トレーナーとともにストレッチを行っていただきます。適度に体を動かした後は、心穏やかな状態で 1 日が過ごせるよう、オリジナル瞑想アプリのコンテンツと一緒に体験していただきます。このプログラムは、宿泊ゲストおよび「Nagomi スパ アンド フィットネス」の会員が対象です。

グランド ハイアット 東京を運営する株式会社森ビルホスピタリティコーポレーションは、すべての事業所に勤務する従業員に対し、瞑想アプリ「Upmind」への無料アクセスを 2025 年 4 月 1 日 (火)より提供いたします。これに先立ち、2024 年 11 月にはグランド ハイアット 東京で勤務する従業員を対象に実証実験を行いました。実証実験では、参加した従業員が Upmind アプリを 1 か月間に渡り好きなタイミングで使用し、アプリ使用前と1か月の体験後にアンケートを実施。その結果、アプリの使用前と比較して疲労感が 15.7%減、ストレスが 16.4%減、睡眠の質が 28%アップしたほか、平均睡眠時間が 20 分増えるなど、参加した多くの従業員の心身の健康状態が改善された成果が見られました。社員ひとりひとりが心身ともに健康で、意欲的に仕事に取り組めるよう「健康経営」を推進し、「健康経営優良法人 2024」に選出された株式会社森ビルホスピタリティコーポレーションでは、今回の新たな取り組みにより従業員のさらなるウェルネス向上を図ります。

グランド ハイアット 東京では、ご来館されるゲストの皆さまはもちろん、従業員の心も身体も健康な状態へと導くプログラムを今後も導入してまいります。

公式 Web サイト: <https://www.tokyo.grand.hyatt.co.jp/restaurants/recommended/wellness/>

### ◆オリジナル瞑想アプリ「Mindfulness in Tokyo」概要

オリジナル瞑想アプリ「Mindfulness in Tokyo」は、累計 100 万ダウンロードを達成している瞑想アプリ「Upmind」を提供する Upmind 株式会社により、グランド ハイアット 東京のために特別に制作されました。ご宿泊のお客様はどなたでもご自身のスマートフォンなどにアプリをダウンロードし、滞在中のお好きなタイミングでアプリをご利用いただけます。瞑想プログラムは、ホテル滞在中の1日の流れを想定し、朝、日中、夜のそれぞれに最適な内容となるよう専門家によって監修されました。また、海外からのお客様にも日本を感じていただけるよう“禅”を意識し、無駄を省いたシンプルなデザインに仕上げられているのも特徴です。アプリをとおして瞑想を実践していただくことにより、忙しい東京にいながらも、心が穏やかで幸せに満ちた“マインドフルネス”な状態となることが期待されています。

導入予定日: 2025 年 2 月 1 日 (土) ※状況により変更となる場合がございます。

対象者: グランド ハイアット 東京 (387 部屋)にご宿泊で滞在中のすべてのお客様

プログラム内容: ※それぞれ 5 分または 10 分の設定から選択可

#### ①1日の始まりに

忙しい東京で、自分自身を意識して心の安定を図り、集中した状態で 1 日を過ごすためのプログラムです

#### ②日中のリラクセスに

五感を研ぎ澄まし、東京にいることに深く意識を向け、体感していくためのプログラムです

#### ③1日の終わり、お休み前に

深い呼吸とともに都会の喧騒から離れて心身の力を抜き、静寂に包まれる東京の夜を想像することにより、質の良い睡眠へと導くためのプログラムです



オリジナルアプリ画面(イメージ)

### ◆「モーニング ウェルネス プログラム」概要

ご宿泊のお客様およびホテル内「Nagomi スパ アンド フィットネス」の会員を対象に実施する、心穏やかな状態で 1 日を過ごすための特別なウェルネスプログラムです。会場は、ホテル館内 3 階に位置する、日本画家 千住博氏によるアート「ウォーターフォール」に囲まれた、六本木の喧騒から離れた厳かな空間。黒大理石のフロアと黒い天井のこの空間に、まるで水の流れる音が本当に聞こえてきそうなダイナミックな滝の絵を配しています。プログラムでは、「Nagomi スパ アンド フィットネス」のトレーナーとともに、1 日の始まりに最適なストレッチをしたあと、「Mindfulness in Tokyo」のアプリを用いて瞑想を体験することにより、身心の安定を図り、穏やかな状態へと導きます。



千住博氏作「ウォーターフォール」

開催日時: 2025年2月および3月の毎週火曜日、午前10:00 ※2月11日(火・祝)を除く

開催場所: グランド ハイアット 東京 宴会場3階 神殿前「ウォーターフォール」

対象者: 期間中にグランド ハイアット 東京にご宿泊ゲストならびに「Nagomi スパ アンド フィットネス」の会員  
各日計10名程度 ※要事前予約

所要時間: 約30分

モーニング ウェルネスプログラム内容:

① モーニングストレッチ(約15分)

全身をストレッチして血行を促進し、健やかな1日を過ごせるようアレンジしたオリジナルプログラムを、「Nagomi スパアンド フィットネス」のトレーナーによるレクチャーのもと実践していただきます。

② 瞑想(約5分)

ホテルオリジナル瞑想アプリ「Mindfulness in Tokyo」内のコンテンツを参加者一緒に体験していただき、自分自身を意識して心の安定を図り、集中した状態で1日を過ごせるよう心身を導きます。

### Upmind 株式会社について

東京大学発の企業。“人々の人生を豊かにする”をビジョンに、科学的な効果検証を踏まえながら、マインドフルネス関連のサービスを監修・開発。主に100万ダウンロード超の国内最大のマインドフルネスアプリUpmindを開発(東京大学滝沢龍研究室と共同研究)し、他にも、東京建物・グランド ハイアット 東京等にサービスを提供。マインドフルネスが科学的に効果の実証されている健康習慣として認知・普及するよう取り組んでいます。最新情報は [upmind.co.jp](http://upmind.co.jp) をご覧ください。 [Instagram](https://www.instagram.com/upmind_jp) で@upmind\_jp をフォローください。



### グランド ハイアット 東京とは

ダイナミックなライフスタイル デスティネーションホテルとして、最先端のグローバルな文化都市、東京・六本木のビジネスや文化、ファッションが集まる国際文化都心がコンセプトの「六本木ヒルズ」に位置します。2003年の開業以来、一流のホスピタリティーを格付けする世界有数のトラベルガイド「フォーブス トラベルガイド」にて2024年までの8年連続で4つ星を獲得し、米国の権威ある旅行誌「トラベル+レジャー」では、2018年より7年連続で東京のベストホテルの1つに選出されるなど、数々の高い評価を得ています。ゲストルームは、厳選された天然素材をつかい、コンテンポラリーなデザインながらも温もりあふれるレジデンスのような雰囲気のある全387室をご用意し、都内で唯一のプライベートプールを備えたプレジデンシャルスイートをはじめとする28室のスイートを有します。館内には独創的な10のレストラン&バーのほか、最新の機器を導入した2,800㎡の宴会施設、会員および宿泊ゲストのみが利用できるスパ&フィットネスなどを設け、豊富なオプションを提案します。ドラマチックな建築と大胆で活気に満ちたデザインが織りなす空間では、卓越したサービスだけではなく細部にこだわったさまざまな体験を提供し、お客様が過ごすひとときを色鮮やかに演出しています。グランド ハイアット 東京の最新情報は [tokyo.grand.hyatt.jp](http://tokyo.grand.hyatt.jp) をご覧ください。

### グランド ハイアットについて

世界中で展開されているグランド ハイアット ホテルは、細部へのこだわりと最高の瞬間を大切にすることでお客様が旅に抱く夢を叶えます。主要都市やリゾート地における文化と世界のビジネスが交差する場所で、その地の息吹を感じる個性的なデザインが特徴的です。ドラマチックな建築と大胆で活気に満ちたデザインが織り成す多文化的な空間でお客様をお迎えし、ワンランク上のサービス、ファーストクラスの客室、豊富なオプションをお届けします。また、グランド ハイアット ホテルは独創的なダイニングでも定評があり、その他にもラグジュアリースパ、フィットネスセンター、ビジネス設備やミーティングルームを完備しています。詳細またはご予約は、[grandhyatt.com](http://grandhyatt.com) をご覧ください。 [Facebook](https://www.facebook.com/GrandHyatt)、 [Instagram](https://www.instagram.com/GrandHyatt) で、@GrandHyatt をフォローしてください。ハッシュタグ「#GrandHyatt」を付けた写真の投稿もお待ちしています。

※最新の情報については公式 Web サイトをご確認ください。

※内容は変更する場合がございますので、ご掲載いただく際は事前にお問い合わせください。

※写真はイメージで、実際と異なる場合があります。あらかじめご了承ください。