

報道関係各位

2022 年 2 月 17 日

株式会社ファーストキャビン HD
代表取締役社長 米良 浩幸

美と健康のホテル「ファーストキャビン市ヶ谷」本日開業
都心で手軽に 16 時間ファスティングに取り組む医師監修プランを発表
2 月 17 日(木)「ファーストファスティング-青木式 16 時間断食プラン-」予約開始

株式会社ファーストキャビン HD（本社：東京都港区、代表取締役社長：米良浩幸）は、手軽に都心に泊まる賢い選択で心と身体が充実する新コンセプト「STAY SMART」を体現するリブランド後初の直営店として、美と健康のホテル「ファーストキャビン市ヶ谷」を本日開業します。オープンとともに、働きながら無理なくファスティングに取り組める医師監修プラン「ファーストファスティング-青木式 16 時間断食プラン-」の予約を開始します。



■美と健康のホテルにリニューアル

世界のトップアスリートに支持されているファイテン株式会社と連携し、客室の壁や天井に独自の技術を塗装した癒しの空間「ファイテンルーム」や美肌効果や身体のリラックスが期待できる大浴場などリラックス空間をご用意。

心の健康をつくる読書が楽しめるエリアとして、ロビーに小説やライフスタイル本などが並ぶライブラリーを新設し、4 万冊以上の漫画や雑誌が読み放題になるオンラインサービスも導入。ラウンジでは無料のデトックスウォーターやナッツバーエリアも新設しました。



■話題の 16 時間断食を取り入れた新プラン予約開始

気軽に都心のホテルで取り組めるファスティングプラン「ファーストファスティング-青木式 16 時間断食プラン-」は健康意識の高まりを受けて話題となっている「16 時間断食」を会社帰りでも無理なく実践できる宿泊プランです。滞在中は完全な断食ではなく、お腹が空いた時は我慢せず食べられる「レスキューフード」をご用意。独自の筋トレプログラムを提供するなど、空腹を忘れるコンテンツも充実しています。



本リリースに関する問い合わせ先

問合せ先：広報 西島 TEL 03-6432-9371 E-mail marketing@first-cabin.jp

URL：www.first-cabin.jp

©2021 First Cabin HD Co., Ltd. All rights reserved.

■ファスティングプラン 4つの特典

①ファスティングリーフレット

16時間の過ごし方のコツやファスティングの豆知識が詰まったリーフレットを提供。

②プラン限定動画

プラン監修医師の青木先生が16時間断食をレクチャーする動画や
キャビン内でできる独自の筋トレプログラム動画をプラン限定で配信。

③お腹が空いても安心の「レスキューフード」

滞在中はデトックスウォーターが飲み放題で、ナッツが食べ放題な他、作りたてスムージー（5種類）、ハイボールのどちらか1杯をサービス。

※オリジナルウォーターボトルもプレゼント（数量限定）

※新型コロナウイルス感染防止対策のため酒類提供を停止する場合があります。

④高級美顔器レンタル無料

全身のスキンケアができるファイテン株式会社の美顔器「肌エコー」を無料貸出。



【プラン概要】

名称：ファーストファスティング-青木式16時間断食プラン-

予約開始日：2022年2月17日（公式サイトにて先行予約開始）

販売開始日：2022年3月1日

利用料金：1泊2日 1,000円（宿泊料金別途）

→ご予約はこちら：<https://first-cabin.jp/hotels/33>

【ファーストキャビン市ヶ谷 概要】

開業	2022年2月17日(木)
所在地	東京都新宿区市谷八幡町8番地 TKP 市ヶ谷ビル
キャビン数	165キャビン
設備	ロビーラウンジ、ライブラリー、大浴場、パウダールーム 等
アクセス	JR 総武線「市ヶ谷駅」徒歩2分 東京メトロ有楽町線「市ヶ谷駅」7番出口 徒歩1分 東京メトロ南北線「市ヶ谷駅」7番出口 徒歩1分 都営新宿線「市ヶ谷駅」4番出口 徒歩2分

■16時間断食とは

1日の中で食事をとらない時間を16時間連続で作るだけで、体重が減少し、体の不調が改善する健康ダイエット法。2016年にノーベル生理学・医学賞を受賞した「オートファジー（※）」の研究をもとに生み出された方法。オートファジーを働かせるためには連続して16時間以上の空腹の時間が必要だが、睡眠時間を入れれば無理なく行えるため、多くの著名人が実践し効果を実感している。

（※）古くなった細胞を、内側から新しく生まれ変わらせる体の仕組み

本リリースに関する問い合わせ先

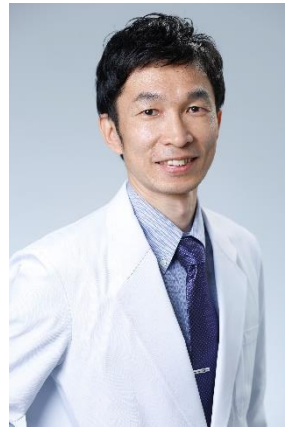
問合せ先：広報 西島 TEL 03-6432-9371 E-mail marketing@first-cabin.jp

URL：www.first-cabin.jp

©2021 First Cabin HD Co., Ltd. All rights reserved.

■監修医師 青木 厚（あおき あつし）

医学博士。自治医科大学附属さいたま医療センターなどを経て、あおき内科さいたま糖尿病クリニックを開設。糖尿病、高血圧など生活習慣病が専門。自ら舌がんを患うも完治。医師としての経験、患者であった時の体験を基に執筆や講演を行い、メディア多数出演。著書『「空腹」こそ最強のクスリ』（アスコム）はベストセラーとなる。



【ファーストキャビンとは】

ファーストキャビンは、飛行機のファーストクラスをイメージしたコンパクトホテルです。2021年11月に新コンセプト「STAY SMART」のもと、忙しい日々を過ごす現代人へ、手軽に都心に泊まるという賢い選択から時間の余裕が生まれ、ワーク&ライフの価値が上がるホテルとしてリブランドいたしました。

現在、羽田空港・関西国際空港のほか、東京、大阪、福岡などの主要都市を中心に8施設を展開しています。

（直営・フランチャイズを含む）

株式会社ファーストキャビン HD 会社概要

代表者：代表取締役社長 米良 浩幸
所在地：東京都港区北青山二丁目7番9号
会社設立：2019年4月
資本金：14億円（資本準備金6億円含む）
事業内容：コンパクトホテルの運営及びフランチャイズ本部

※株式会社ファーストキャビンは2020年7月に株式会社NAPに事業を譲渡。

株式会社NAPは2021年1月に、社名を株式会社ファーストキャビンHDへ変更いたしました。